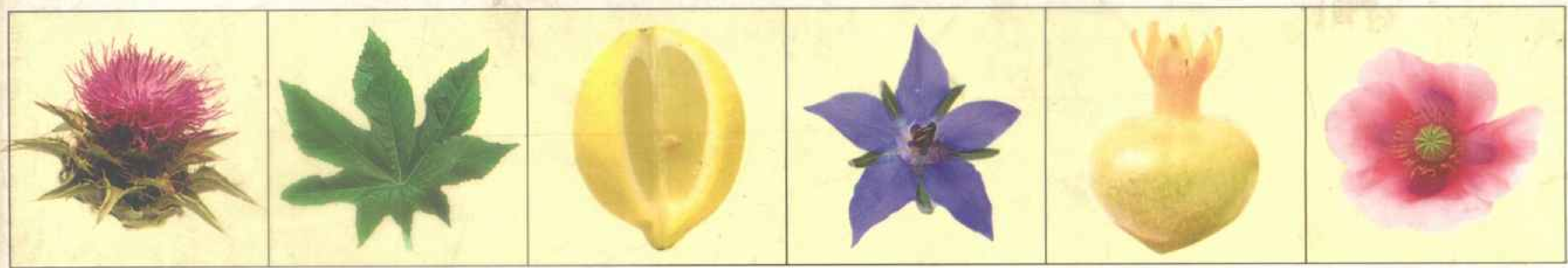
VALERIANA ✱ LIMONERO ✱ PASIFLORA ✱ MEMBRILLO ✱ EUCALIPTO ✱ APIO



La Colección de

# Plantas Medicinales

## Una Completa Guía de Especies Clasificadas por sus Propiedades Benéficas para el Tratamiento de Síntomas y Afecciones



*Descripción de los Componentes Activos y Usos Terapéuticos de cada Hierba*



TREBOL DE OLOR ✱ PIMIENTO DE CAYENA ✱ PINO SILVESTRE ✱ PATCHULI ✱ DAMASCO ✱ CEREZO

GINSENG ✱ LAUREL ✱ SANDIA ✱ TOMILLO ✱ LAVANDA ✱ BANANERO ✱ CRATAEGUS ✱ BELLADONA

MUERDAGO ✱ LAVANDA ✱ ROBLE ✱ ANIS ✱ RABANITO ✱ RUDA ✱ CANELA



VALERIANA * MELISSA * PASIFLORA * ENELDO * MAT IA

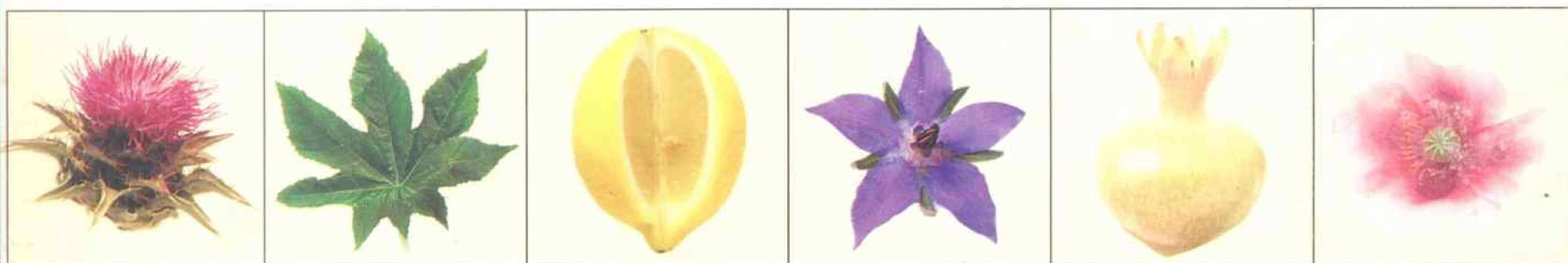





LA COLECCIÓN DE

# PLANTAS MEDICINALES

Argentina $4,90.- Chile $1.900.- Uruguay $35.-



GUIA INFORMATIVA: DISTINTAS VARIEDADES DEL MUNDO





## Stress
## Depresión
## Insomnio



- Preparaciones y Usos
- Composición y Cultivo
- Efectos y Beneficios

## Memoria, Ansiedad
## Vitalidad, Cefaleas



GINSENG SIBERIANO * LUPULO * ESCUTELARIA * KAVA-KAVA * HYPERICUM * VERBENA

WITHANIA * CODONOPSIS * HE SHOU WU * REHMANNIA * GINSENG * UNICORNIO

NUEZ MALABAR * SABAL * LAVANDA * CULANDRILLO * DAMIANA




UN LIBRO DE DORLING KINDERSLEY

TITULO ORIGINAL
The Encyclopedia of Medicinal Plants



LA COLECCION DE
# PLANTAS MEDICINALES

**Editada por NETT S.A.**

**Director**
Hugo García

**Director Comercial**
Micael Baum

**Edición**
Cecilia García Mieth

**Traducción**
Hortensia Vilasetrú

**Diseño y Originales**
María Cecilia La Valle

**Redacción**
Luly Abendaño

**Coordinación General**
Ing. Fernando Roel

**Circulación**
Jorge Rossi

**Publicidad**
Carlos A. Figueiras

**Fotocromos**
Mag&a S.A.

**Impresión**
Editorial Antártica S.A.C.I.F.E.
Of. Comercial: MAG&A S.A.: Maipú 939
Tel. 312-3222

**Propietario**
La Colección de Plantas Medicinales
es una publicación de NETT S.A.
Av. Belgrano 367, 6º P, (1092) Capital Federal
Tel. 331-4586/87/88

**Impresa en Argentina en Abril de 1997**

**Precio del ejemplar:**
Argentina $ 4.90 - Uruguay $ 35 - Chile $ 1.900

**Distribuidor en Capital:**
Vaccaro Hnos.
Entre Ríos 919, (1080) - Cap. Fed.
Tel. 305-3908/3854

**Distribuidor en Interior:**
D.I.S.A.
Pte.Luis Sáenz Peña 1832/6 (1135)
Capital Federal - Tel. 305-0114/3160

# INTRODUCCION



EN EL PASADO los escritos sobre medicina naturista enfocaban el uso tradicional o folklórico de las plantas o bien sus componentes activos y su farmacología. La COLECCION DE PLANTAS MEDICINALES, intenta cubrir ambos aspectos. Habla de la historia, tradición y folklore de cada planta y explica lo que surge de las investigaciones científicas con respecto a sus componentes activos, acción terapéutica y nuevos usos potenciales.

Las hierbas, parte esencial de la medicina en los países en vías de desarrollo, están ganando popularidad en el mundo desarrollado, ya que la gente quiere enfrentar el stress y la contaminación desde la salud y con medicamentos afines con sus defensas naturales. Las estadísticas nos muestran que en Europa, Norteamérica y Australasia, cada vez más personas consultan a especialistas en hierbas y usan las plantas medicinales que tomaban sus abuelos o aún sus bisabuelos. La variable de consumo en distintos lugares del mundo, como los Estados Unidos, es igualmente creciente.

## CALIDAD Y CANTIDAD

Es asombrosa la variedad de plantas que tienen propiedades terapéuticas. Se estima que alrededor de 70.000 especies , desde líquenes hasta árboles gigantescos, han sido utilizados en algún momento con fines medicinales. Hoy, la medicina botánica occidental aún utiliza por lo menos mil plantas indígenas europeas, y miles de especies nativas de América, Africa y Australasia. En la Ayurveda (medicina tradicional de la India), se considera que aproximadamente 2.000 especies de plantas tienen propiedades curativas, mientras que la farmacopea china tiene una lista de más de 5.700 medicamentos tradicionales, casi todos extraídos de las plantas.

Dentro de la medicina convencional, aún se emplean unas 500 hierbas, aunque rara vez se usa la planta en su totalidad. En general, las hierbas proporcionan el material inicial para el aislamiento o la síntesis de las drogas convencionales. La digoxina, por ejemplo, que es usada en afecciones cardíacas, fue extraída de la digital (Digitalis purpurea) y la píldora anticonceptiva fue sintetizada de los componentes del ñame (Dioscorea villosa).

El enfoque práctico de la medicina naturista es fundamental y esta colección tiene previsto contemplar todo lo que se necesita saber.

Las propiedades curativas de las plantas aportan beneficios asombrosos. Esta es la oportunidad para empezar a aprovecharlas más y mejor.





Andrew Chevallier

# COMO FUNCIONAN LAS PLANTAS MEDICINALES

*Muchas de las miles de especies de plantas que crecen alrededor del mundo tienen componentes activos con acción directa sobre el organismo. Se usan tanto en la medicina a base de hierbas como en la convencional y ofrecen beneficios que a menudo faltan en drogas farmacéuticas, ayudando a combatir enfermedades y a apoyar los esfuerzos del cuerpo para recobrar la salud.*

NO CABE DUDA DE QUE, en situaciones extremas, los tratamientos de la medicina moderna ofrecen oportunidades incomparables para aliviar síntomas y salvar vidas. Un artículo periodístico de 1993 describía las terribles condiciones en un hospital de Sarajevo, capital de Bosnia-Herzegovina devastado por la guerra. Sin analgésicos ni anestésicos convencionales, los médicos recurrieron a la valeriana (Valeriana officinalis), un remedio efectivo contra la ansiedad y la tensión nerviosa, pero lamentablemente inadecuado como analgésico o anestésico.

Los fármacos ortodoxos mantienen la vida y contrarrestan infecciones en casos en que otros tratamientos tendrían poco que ofrecer. También la cirugía moderna y el conjunto de aparatos de diagnóstico y mantenimiento de vida se pueden usar para mejorar la posibilidad de recuperación de enfermedades o lesiones graves.

## BENEFICIOS DE LOS REMEDIOS A BASE DE HIERBAS MEDICINALES

No obstante los espectaculares avances de la medicina convencional, también llamada biomedicina, es evidente que la medicina a base de hierbas tiene mucho que ofrecer. Solemos olvidar que los seres humanos, salvo en los últimos cincuenta años, hemos dependido casi siempre de las plantas para combatir enfermedades, desde problemas menores como el resfrío y la tos hasta amenazas para la vida como la tuberculosis y la malaria. Hoy, los remedios a base de hierbas recobran su importancia porque medicamentos convencionales como los antibióticos – que tenían una eficacia casi universal contra infecciones graves – están en decadencia. Con los años, los organismos infecciosos han desarrollado resistencia a las drogas sintéticas y, por ejemplo, el ajenjo silvestre, qing hao (Artemisia annua) y su elemento activo artemisina se están usando para tratar la malaria en zonas donde el protozoo causante de la infección ya no responde a tratamientos convencionales. La medicina a base de hierbas a menudo complementa los tratamientos convencionales, con remedios seguros y bien tolerados. Resurge espectacularmente en Occidente, en parte por la falta de tratamiento convencional efectivo para enfermedades crónicas como el asma, la artritis o el síndrome del intestino irritable. Además, los efectos secundarios de la biomedicina impulsan a buscar formas de tratamiento más suaves. Se estima que en Occidente, del 10 al 20% de los pacientes hospitalizados han llegado por los efectos secundarios de tratamientos convencionales.



***Campos de amapola** opiácea en Tasmania. Del opio se obtienen los alcaloides narcóticos morfina y codeína, poderosos analgésicos usados ampliamente en medicina convencional.*

## USO PRUDENTE DE LAS HIERBAS

Las hierbas más comúnmente usadas son en extremo seguras. Pero algunas plantas pueden provocar efectos secundarios y, como cualquier medicamento, *los remedios a base de hierbas deben ser tratados con respeto.* Es esencial tomar o usar ciertas plantas sólo bajo la guía de un naturista experto, para evitar consecuencias adversas. La efedra (Ephedra sinica), por ejemplo, puede resultar extremadamente tóxica en dosis incorrectas y se cree que la consuelda (Symphytum officinale), antaño una hierba muy popular puede, en raras circunstancias, causar daño hepático grave y aún fatal. Sin embargo, cuando un remedio a base de hierbas se usa correctamente, la probabilidad de efectos secundarios serios es remota.

## POTENTES SUSTANCIAS QUÍMICAS VEGETALES

La capacidad de un remedio a base de hierbas para afectar al organismo depende de sus componentes químicos. Los científicos comenzaron a extraer y aislar sustancias químicas de las plantas en el siglo XVIII y desde entonces nos hemos habituado a mirar las hierbas y sus efectos en términos de los elementos activos que contienen. Esta obra no es una excepción: detalla los



***Ginkgo**, una de las especies de plantas más antiguas, mejora la circulación de la sangre a la cabeza.*

principales componentes activos de las hierbas medicinales que menciona, explicando sus efectos.

La investigación de los componentes de las plantas es de gran importancia, pues ha dado origen a muchas de las drogas más útiles del mundo. La tubocurarina, el más poderoso relajador muscular existente, se obtiene del curare (Chondrodendron tomentosum) y el calmante más fuerte, la morfina, viene de la adormidera (Papaver somniferum). Muchos anestésicos derivan también de plantas, como la cocaína, que viene de la coca (Erythroxylum coca).

En los 90, la biomedicina aún depende de las plantas en más de un 25%, incluyendo algunas de las drogas convencionales más efectivas, como la quinina contra la malaria (derivada de Cinchona spp.), el digoxin (del Digitalis spp) para el corazón o la efedrina (de Ephedra sinica) para alivio de la tos en remedios de venta libre contra el resfrío. Todos éstos y muchos otros medicamentos convencionales se obtienen de componentes vegetales aislados.

## El Valor de la Planta Integral

Aunque es importante entender el efecto de los componentes individuales, la medicina a base de hierbas es, en definitiva, el uso de plantas íntegras – medicinas que son literalmente dones divinos – más que desarrolladas en un laboratorio. De la misma forma que desarmar un reloj e identificar sus partes no nos muestra cómo funciona el conjunto, dividir una hierba medicinal en componentes no explica cómo funciona en su forma natural. La hierba completa vale más que la suma de sus partes y la investigación científica muestra cada vez más que los componentes activos de muchas hierbas, por ejemplo los del ginkgo (Ginkgo biloba), interactúan de modos complejos para producir los efectos terapéuticos del remedio integral.



***Cultivo de plantas medicinales** en Camerún. La investigación científica indica que los preparados con la planta completa pueden ser remedios más suaves y efectivos que las sustancias químicas aisladas de la planta.*

Con frecuencia, simplemente desconocemos en detalle cómo funciona una hierba en particular, aún cuando su beneficio medicinal esté bien establecido. El enfoque farmacológico para entenderlo es como tratar de armar un rompecabezas incompleto. Más aún, si bien es muy útil saber que una planta contiene ciertos componentes activos, tal información por sí misma puede ser engañosa. Por ejemplo, el té (Camellia sinensis) y el café (Coffea arabica) contienen casi los mismos niveles de cafeína. Pero el té contiene mayor cantidad de tanino (de ahí su sabor astringente), que reduce la cantidad de nutrientes y drogas que son absorbidos por el organismo y en consecuencia se absorbe menos cafeína. El té, como indica la experiencia, resulta menos estimulante que el café.

Este ejemplo revela un par de verdades fundamentales acerca de la medicina a base de hierbas. Primera, la experiencia del médico naturista y la del paciente, ofrecen a menudo la guía de los efectos medicinales de las hierbas individuales más confiable. Segunda, el valor de una hierba medicinal no puede reducirse a la lista de sus componentes activos.

## Las Plantas como Alimento y Remedio

El cuerpo humano se adapta más al tratamiento con remedios a base de hierbas que con sustancias químicas aisladas. Hemos evolucionado junto a las plantas durante decenas de miles de años y nuestro aparato digestivo y nuestra fisiología entera están orientados a digerir y utilizar alimentos vegetales, que a menudo tienen tanto valor medicinal como sustento.

La línea divisoria entre "alimento" y "medicina" no siempre es clara. Los limones, las papayas, las cebollas y la avena , ¿son alimento o medicina? La respuesta, muy simple, es que son ambos. El limón (Citrus limon) mejora la resistencia a las infecciones; la papaya (Carica papaya) se toma en algunas partes del mundo para expulsar lombrices; la cebolla (Allium cepa) alivia infecciones bronquiales y la avena (Avena sativa) ayuda al convaleciente. A decir verdad, la medicina a base de hierbas se autodefine borrando la separación entre alimento y medicina.

Un tazón de avena aumenta nuestra resistencia, ayuda al sistema nervioso, provee cantidades de vitamina B y mantiene el normal funcionamiento intestinal aunque lo comamos ajenos a su beneficio medicinal. Muchas de las otras hierbas que describimos brindan una gama de beneficios similar.

## Tratamientos con Hierbas

Las estrategias que adoptan muchos médicos naturistas para prevenir la enfermedad o restablecer la salud de sus pacientes difieren en las diversas tradiciones herborísticas del planeta, pero el efecto saludable de las hierbas medicinales en el cuerpo, no varía. Hay muchos miles de plantas medicinales en uso en todo el mundo con una tremenda amplitud de acciones y grados de potencia. La mayoría tiene una acción específica sobre sistemas del organismo en particular y se conoce su efectividad para el tratamiento de cierto tipo de afecciones.

## Digestión, Respiración & Circulación

Mejorar la calidad de la dieta es a menudo un punto de partida esencial para mantener o recuperar la salud. El dicho "eres lo que comes" es, en general, cierto, aunque los herbalistas prefieren puntualizarlo:"eres lo que absorbes de lo que comes". Las hierbas medicinales no sólo proveen nutrientes sino que, cuando hace falta, también fortalecen y complementan la acción del aparato digestivo, acelerando su ritmo y mejorando la absorción de nutrientes.

Para funcionar, el cuerpo requiere otra clase de "nutriente": oxígeno. Los pulmones y el sistema respiratorio pueden ser ayudados con hierbas que relajan los músculos bronquiales y estimulan la respiración.

Una vez incorporados, los nutrientes y las medicinas son transportados hasta los tres trillones de células estimadas en el organismo. El aparato circulatorio tiene una notable capacidad para adaptarse a interminables y cambiantes pautas de demanda. En reposo, la sangre fluye principalmente hacia el centro del cuerpo, mientras que en actividad, los músculos de las extremidades presentan enormes exigencias. Los medicamentos a base de hierbas funcionan estimulando la circulación en formas específicas. Algunos, por ejemplo, estimulan el flujo de la sangre hacia la superficie del cuerpo; otros estimulan al corazón para que bombee con más eficiencia; mientras que otros relajan los músculos de las arterias, disminuyendo la presión sanguínea.

## Eliminación de Toxinas y Bálsamos para la Piel

Después que la circulación ha llevado los nutrientes a las células, la materia de desecho debe ser eliminada. Demasiado a menudo en nuestro mundo contaminado, los altos niveles de toxicidad en el cuerpo son la causa subyacente de la mala salud. Los herbalistas usan una amplia gama de hierbas de limpieza que mejoran la capacidad del cuerpo para eliminar toxinas. Quizás el mejor ejemplo de una hierba desintoxicante es la bardana (Arctium lappa) que se usa extensamente tanto en la medicina china como en la occidental. Una vez que hierbas como ésta reducen la "carga" tóxica, el cuerpo puede invertir más recursos en reparar y fortalecer tejidos dañados y órganos debilitados.

La piel también juega un papel importante en la salud. Las plantas antisépticas combaten la infección, y las vulnerarias (que curan las llagas o heridas), como la oreja de asno (Symphytum officinale) facilitan la coagulación y aceleran la cicatrización de heridas.

## Sistemas Nervioso, Endócrino e Inmunológico

La buena salud depende de un sistema nervioso sano y equilibrado. A fin de asegurar a largo plazo la salud del sistema nervioso, es importante adaptarse bien a las demandas de la vida cotidiana, evitar la ansiedad, las preocupaciones o la depresión excesivas, tomar descansos y hacer suficiente ejercicio.

Las últimas investigaciones indican que el sistema nervioso no trabaja aislado. Es complementado por el sistema endocrino, que regula la liberación de una plétora de hormonas, incluyendo las hormonas sexuales que controlan la fertilidad y a menudo afectan la vitalidad y el humor. El sistema nervioso está también íntimamente ligado al sistema inmunológico, que controla la capacidad de resistir infecciones y permite recobrarse de una enfermedad y heridas.

Este increíble complejo de sistemas – en parte eléctrico, en parte químico, en parte mecánico – debe funcionar armoniosamente si ha de mantenerse la salud. Con salud, el cuerpo tiene una capacidad aparentemente infinita, vía sus sistemas de control, para ajustarse y cambiar con las presiones externas. Esta capacidad de adaptarse al mundo externo, mientras que el funcionamiento interno del cuerpo permanece constante, es conocida como homeostasis. Muchas hierbas funcionan con los sistemas inmunológico, nervioso y endocrino ayudando al cuerpo a adaptarse más eficazmente a los estreses y las tensiones de todo tipo: físicas, mentales, emocionales y hasta espirituales. Son efectivas porque trabajan en sintonía con los procesos corporales.

Algunas hierbas son adaptógenas, es decir tienen la aptitud de ayudar a las personas a adaptarse, ya sea ayudando al sistema nervioso y mitigando la tensión nerviosa y emocional o actuando directamente sobre los procesos fisiológicos del cuerpo para mantener la salud. Un ejemplo excelente de hierba adaptógena es el ginseng (Panax ginseng), un remedio eficaz en épocas de gran estrés físico o mental, pero que en ciertos casos puede tomarse cuando se requiere un efecto relajante, por ejemplo, para aliviar dolores de cabeza o asegurar un sueño tranquilo.

## LAS HIERBAS Y LOS SISTEMAS DEL ORGANISMO

Una de las formas más comunes de clasificar las plantas medicinales es identificando sus acciones, por ejemplo, si son sedantes, antisépticas o diuréticas y el grado en que afectan a los distintos sistemas del organismo. Las hierbas suelen tener una pronunciada acción sobre un sistema en particular, por ejemplo una planta fuertemente antiséptica en el tracto digestivo puede serlo mucho menos en el respiratorio. Abajo se dan ejemplos de cómo las hierbas funcionan en el organismo:


**CALÉNDULA**
(*Calendula officinalis*)

### PIEL

Antisépticos: el Cayeput (Melaleuca alternifolia) desinfecta la piel. Emolientes: caléndula (*Calendula officinalis*) reduce picazón, rojez y dolor. Astringentes: hamamelis (*Hamamelis virginiana*) tensa la piel. Depurativos: bardana (*Arctium lappa*) estimula la eliminación de desechos. Cicatrizantes y vulnerarias: sanícula (*Prunella vulgaris*) y consuelda (*Symphytum officinale*) ayudan a cicatrizar cortes, heridas y escoriaciones.


**EQUINACEA**
(*Echinacea* spp.)

### SISTEMA INMUNOLÓGICO

Estimulantes inmunológicos: equinacea (*Echinacea spp.*) y lapacho (*Tabebuia spp.*) ayudan al sistema inmunológico a prevenir infecciones.


**AJO**
(*Allium sativum*)

### SISTEMA RESPIRATORIO

Antisépticos y antibióticos: ajo (*Allium sativum*) ayuda a los pulmones a resistir infecciones. Expectorantes: heleno (*Inula helenium*) estimula la expectoración de mucus. Emolientes: malvavisco (*Althaea officinalis*) calma la irritación de las membranas. Antiespasmódicos: bisnaga (*Ammi visnaga*) relaja los músculos bronquiales.


**GINSENG**
(*Panax ginseng*)

### GLÁNDULAS ENDÓCRINAS

Adaptógenos: ginseng (*Panax ginseng*) ayuda al cuerpo a adaptarse al estrés y las presiones externas. Hierbas hormonalmente activas: el zausgatillo (*Vitex agnus-castus*) estimula la producción de hormonas sexuales y otras. Emenagogos: cimifuga (*Cimicifuga racemosa*) provoca o regula la menstruación.


**MAÍZ**
(*Zea mays*)

### SISTEMA URINARIO

Antisépticos: buchu (*Barosma betulina*) desinfecta los conductos urinarios. Astringentes: cola de caballo (*Equisetum arvense*) tensa y protege los conductos urinarios. Diuréticos: barba de choclo (*Zea mays*) estimula el flujo urinario.


**SAUCE BLANCO**
(*Salix alba*)

### SISTEMA MÚSCULO-OSEO

Analgésico: gelsemio (*Gelsemium sempervirens*) alivia dolores nerviosos y articulares. Antiinflamatorios: sauce blanco (*Salix alba*) reduce dolor e inflamación en la articulaciones. Antiespasmódicos: cinchona (*Cinchona spp*) relaja músculos tensos y acalambrados.

### SISTEMA NERVIOSO

Tranquilizantes: romero (*Rosmarinus officinalis*) fortalece el sistema nervioso. Relajantes: melisa (*Melissa officinalis*) relaja el sistema nervioso. Sedantes: muérdago (*Viscum album*) reduce la actividad nerviosa. Estimulantes: nuez de cola (*Cola acuminata*) aumenta la actividad nerviosa. Tónicos: avena (*Avena sativa*) mejora el tono y la función nerviosa y ayuda a restablecer el sistema nervioso total.


**ROMERO**
(*Rosmarinus officinalis*)

### CIRCULACIÓN Y CORAZÓN

Cardiotónicos: dan shen (*Salvia miltiorrhiza*) de acción diversa. Algunas reducen el ritmo cardíaco y otras la elevan. Algunas mejoran la regularidad y fuerza de las contracciones del corazón. Estimulantes circulatorios: pimiento de cayena (*Capsicum frutescens*) mejora la circulación de la sangre a las extremidades. Diaforéticos: ju hua (*Chrysanthemum x morifolium*) estimula el flujo de la circulación hacia la periferia corporal, provoca la transpiración y baja la presión sanguínea. Antiespasmódicos: bola de nieve (*Viburnum opulus*) relaja los músculos y ayuda a bajar la presión sanguínea.


**PIMIENTO DE CAYENA**
(*Capsicum frutescens*)

### ORGANOS DIGESTIVOS

Antisépticos: jenjibre (*Zingiber officinalis*) protege de la infección. Astringentes: bistorta (*Polygonum bistorta*) tensa la cubierta interior del intestino y crea una capa protectora. Bitters: ajenjo (*Artemisia absinthum*) estimula la secreción de jugos digestivos del estómago e intestinos. Carminativos: cálamo (*Acorus calamus*) libera gases y alivia retortijones. Colagogos: el Chionanthus virginicus mejora el flujo de bilis al intestino. Coleréticos: alcaucil (*Cynara scolymus*) incrementa la secreción biliar del hígado. Demulcentes: plantago (*Plantago spp.*) calma el aparato digestivo y evita la acidez e irritación. Hepáticos: el bupleurum (*Bulpleurum chinense*) previene el daño hepático. Laxantes: sen de la India (*Cassia senna*) estimula el movimiento intestinal. Estomacales: cardamomo (*Eletteria cardamomum*) protege al estómago.


**CÁLAMO**
(*Acorus calamus*)


**SEN**
(*Cassia senna*)

# Plantas Medicinales Esenciales

Se cree que de las 500.000 plantas estimadas en nuestro planeta, alrededor de 10.000 son usadas regularmente con fines medicinales. En la lista de Plantas Medicinales Esenciales figuran, ordenadas por su nombre latino, 100 de las plantas medicinales más conocidas. Muchas se consiguen con facilidad y tienen una larga tradición de uso común en todo el mundo, por ejemplo manzanilla (Matricaria chamomilla) y jenjibre (Zingiber officinale). Otras, como la africana colombo (Jateorhiza palmata) son esenciales dentro de su región nativa. Una importante cantidad de estas hierbas ha sido bien investigada y la mayoría son excelentes para uso doméstico.

# Guía de Consulta

**Nombre de la Planta**
El nombre botánico en latín es el que generalmente se conoce en herboristería. Si los nombres tienen sinónimos, también los damos.
El primer nombre indica el género (sub-familia); el segundo precisa el nombre de la especie. Después, entre paréntesis, viene el nombre de la familia de la planta, la clase más amplia a la cual pertenece el género.
Los nombres vulgares están debajo del nombre de familia. Si hay más de un nombre vulgar en uso corriente, se indican en orden de importancia. Si corresponde, el origen del nombre vulgar se indica entre paréntesis.

**Hábitat y Cultivo**
Informa sobre el origen de la planta, su distribución actual, cómo se cultiva y se cosecha, y las condiciones de crecimiento preferidas.

**Especies Afines**
Remite a otras categorías o informa sobre especies afines usadas en medicina, o que son bien conocidas.

**Principales Componentes y Acciones**
Enumera en orden de importancia los componentes activos y las acciones más destacadas de la planta en el organismo.

**Investigación**
Da detalles de investigación científica, incluyendo resultados de pruebas clínicas. Si corresponde, se incluyen observaciones que los profesionales naturistas hacen sobre los efectos conocidos de la planta, y los nuevos usos medicinales en potencia.

**Usos Tradicionales y Actuales**
Revela qué uso medicinal se dio a la planta en el pasado y cómo se usa hoy en diferentes tradiciones herbales. Examina las diferencias entre los usos tradicionales y actuales y muestra cómo a veces la investigación científica confirma la validez del uso tradicional y otras veces descubre nuevas aplicaciones para la hierba.

**Partes Usadas**
Ilustra qué partes de la planta se usan en medicina.

**Preparaciones y Usos**
Da cuenta de los principales preparados con detalles de uso o aplicación. Advierte sobre el uso de la hierba como medicina y sobre la planta en general. Indica cuando la planta, sus componentes o sus extractos no son de venta libre.

**Datos Utiles**
Informa sobre los requerimientos y necesidades de cada especie.

# Problemas Relacionados con Nervios y Stress


Valeriana
(*Valeriana officinalis*)

Generalmente nos cuesta escapar de las presiones cotidianas y por ello el sistema nervioso no recobra su vitalidad natural. El stress prolongado puede conducir a la ansiedad, el nerviosismo, la depresión, el insomnio, las palpitaciones y la irritabilidad. Las hierbas medicinales pueden ser un maravilloso recurso para nutrir el sistema nervioso, calmar y relajar la mente y estimular o sedar del cuerpo. Las migrañas y dolores de cabeza y también los trastornos que afectan directamente los nervios, como la neuralgia, responden bien al tratamiento con hierbas.

**Consulte De Inmediato a un Profesional en Caso de Tener:**

- Jaqueca o dolor que no cede en 48 horas pese a la automedicación
- Pérdida de sensación o de movimiento
- Doble visión
- Gran depresión

## Ansiedad, Depresión y Tensión

Muchas personas sufren de malestar y sienten impotencia a medida que el stress, la ansiedad y la tensión los invaden. No hay una solución rápida para esos síntomas, pero una gran cantidad de hierbas pueden atenuarlos y restablecer de a poco la salud.
**Melissa, escutelaria y damiana** son hierbas calmantes que alivian la tensión física y ayudan a mantener el equilibrio mental y emocional. La melisa alivia los trastornos digestivos de origen nervioso, la escutelaria combate ataques de pánico, y damiana "levanta el ánimo".
**La Valeriana** tiene cualidades tranquilizantes.
**El ginseng y el ginseng siberiano** son excelentes para enfrentar el stress de una competencia, un examen o una mudanza.
**La Withania** es una hierba tónica de apoyo que ayuda a recuperarse de un stress prologando o una enfermedad crónica.

**ESTILO DE VIDA**
Frente al agotamiento, es importante comer bien, hacer ejercicios regularmente y darse tiempo para relajarse. El Yoga y el Tai Chi pueden ser de gran ayuda.

**REMEDIOS GENERALES**
***Hierbas:*** Melissa (*Melissa Officinalis*), damiana (*Turnera diffusa*), escutelaria (*Scutellaria lateriflora*).
***Remedio:*** Prepare una infusión con una de las hierbas. Beba hasta 4 tazas por día.



***Hierba:*** Hipericón (*Hypericum perforatum*)
***Remedio:*** En comprimidos, o en infusión hasta 4 tazas por día.
**NOTA:** Pueden pasar 2-3 semanas antes de notar algún efecto.

**PROBLEMAS DIGESTIVOS POR STRESS**
***Hierba:*** Melissa (*Melissa officinalis*).
***Remedio:*** Infusión hecha con 150 ml. de agua y un puñado de hojas frescas, o con hierbas secas. Tome hasta 5 tazas por día, o agregue la dosis diaria a un baño.
**NOTA:** Este remedio también calma las palpitaciones y favorece el sueño.

**ATAQUES DE PANICO**
***Hierba:*** Escutelaria (*Scutellaria lateriflora*)
***Remedio:*** Prepare una infusión y beba hasta 5 tazas por día.

**ANSIEDAD CRONICA E HIPERACTIVIDAD**
***Hierba:*** Valeriana (*Valeriana officinalis*).
***Remedio:*** Tome 10 gotas de tintura en agua cada hora y durante no más de 2 semanas cada vez.

**AGOTAMIENTO NERVIOSO, TENSION MUSCULAR Y JAQUECAS**
***Hierba:*** Codonopsis (*dang shen*)
***Remedio:*** Prepare una decocción y beba en dosis iguales durante el día o cocine hasta 25 gr. diarios de la raíz, en sopa o guiso.

**STRESS OCASIONAL**
***Hierbas:*** Ginseng (*Panax ginseng*), ginseng de Siberia (*Eleutherococcus senticosus*).
***Remedio:*** Tome comprimidos de ginseng o bien mastique 0,5-1 g. de raíz por día o úsela en las comidas. Opción: cápsulas de 2-3 gr. de ginseng de Siberia hasta 3 veces al día..

**Advertencia:** No tome durante más de 6 semanas por vez. No administre a niños menores de 12 años. No tomar durante el embarazo. Evite bebidas que contenga cafeína.

**STRESS PROLONGADO Y CONVALECENCIA**
***Hierba:*** Withania (*Withania somnífera*)
***Remedio:*** Prepare una decocción usando 1 gr. de raíz para una taza de agua y tome durante el día o mastique la misma cantidad de raíz.

## Neuralgia

Neuralgia es el dolor provocado por irritación, lesión o pinzamiento de un nervio. Aparece en brotes breves e intensos. Es difícil de tratar, pero se alivia con los siguientes remedios.

El hipericón es analgésico y antiviral, alivia la ciática y la cefalea. El clavo aromático tiene un efecto anestésico y la menta mitiga el dolor. Pruebe también fricciones con aceite de hipericón.

**Advertencia general:** Consulte a un profesional en caso de fiebre o inflamación de encías con dolor de muelas.

**REMEDIOS GENERALES**
***Hierbas:*** Hipericón (*Hypericum perforatum*), lavanda (*Lavandula officinalis*), clavo aromático (*Eugenia caryophyllata*).
***Remedio:*** Aplique aceite de infusión de hipericón puro sobre las áreas doloridas o agregue aceite esencial de clavo aromático y de lavanda (20 gotas de cada uno) a 50 ml de aceite de infusión de hipericón. Aplique cada 2-3 horas según requiera.

***Hierba:*** Menta (*Mentha x piperita*).Prepare una infusión con 25 gr. de hierba en 750 ml. de agua y use en lavajes sobre la zona afectada. Opción: diluya 20 gotas de aceite esencial en 50 ml. de aceite base y haga masajes suaves sobre la zona dolorida.
**Advertencia:** No usar en menores de 5 años.

**DOLOR DE CABEZA**
***Hierba:*** Clavo aromático (*Eugenia caryophyllata*).
***Remedio:*** Mezcle 1/2 cucharadita de polvo con agua hasta formar una pasta espesa y aplique sobre la cabeza.

**DOLOR DE MUELAS**
***Hierba:*** Clavo aromático (*Eugenia caryophyllata*).
***Remedio:*** Mastique un clavo aromático o frote 1-2 gotas de aceite esencial puro.

# Dolor de Cabeza y Migraña

Los dolores de cabeza y las migrañas pueden ser muy debilitantes, sobre todo si son frecuentes.

**Dolores de Cabeza:** Son provocados por muchos factores: dolor de muelas, tensión en la nuca, fatiga visual y resacas. Es importante diagnosticar y tratar la causa subyacente, es decir visitar al dentista, al oculista o al osteópata, en primer lugar. Si bien las hierbas medicinales pueden ser muy útiles para el dolor de cabeza, no es fácil dar con la adecuada. Los siguientes remedios tienen hierbas que alivian el dolor cuando la causa es el stress u otros factores específicos.

La lavanda es calmante, mientras que la verbena es tónica y relajante en el agotamiento nervioso. La menta es buena cuando el origen es una indigestión.

**La Migraña:** es un problema más específico. Los remedios apuntan a prevenir su aparición tanto como a tratar los síntomas.

**Las Resacas:** no son un problema nervioso en un sentido directo pero debe tratárselas igual que otros tipos de intoxicación leve que necesitan de limpieza y alivio del dolor. No deje de tomar agua en abundancia.

**Advertencia general:** Para las migrañas o los dolores de cabeza recurrentes, consulte a un médico para descubir la causa.

**REMEDIO GENERAL**

***Hierba:*** Lavanda (*Lavandula officinalis*).
***Remedio:*** Frote las sienes con unas gotas de aceite esencial puro.

**POR TENSION O SINUSITIS**

***Hierba:*** Tilo (*Tilia spp.*).
***Remedio:*** Prepare una tisana con una cucharadita colmada de tilo para 2 tazas de agua, o use saquitos. Beba hasta 5 tazas por día.

**POR AGOTAMIENTO NERVIOSO E HIPERACTIVIDAD**

***Hierbas:*** Verbena (*Verbena officinalis*) y Valeriana (*Valeriana officinalis*).
***Remedio:*** Hasta 4 tazas por día de tisana de verbena. Opción: mezcle 1/2 cucharadita de cada tintura y tome con agua hasta 3 veces por día.
**Advertencia:** No tomar verbena durante el embarazo.

**DE ORIGEN DIGESTIVO Y HEPATICO**

***Hierbas:*** Menta (*Menta x piperita*), menta poleo (*Mentha pulegium*).
***Remedio:*** En un recipiente cubierto, prepare una infusión con cualquiera de ellas, con un saquito, un puñado de hojas frescas o una cucharadita de hierbas secas por taza. Beba hasta 5 tazas por día durante no más de una semana, o hasta 2-3 semanas si tomara 4 tazas diarias.
**Advertencia:** No administre a menores de 5 años. No tomar menta poleo durante el embarazo.

**PREVENCION DE MIGRAÑAS**

***Hierba:*** Matricaria (*Tanacetum parthenium*).
***Remedio:*** Ante la primera señal de un ataque, tome comprimidos o 10 gotas de tintura con agua. Opción: Coma una hoja fresca con pan a modo de sandwich.
**Advertencia:** No repita la dosis. No dar a menores de 12 años. No tomar durante el embarazo.

**MIGRAÑA**

***Hierba:*** Escutelaria (*Scutellaria lateriflora*).
***Remedio:*** Haga una infusión con una cucharadita colmada de hierba para una taza de agua. Beba hasta 5 tazas por día.

***Hierba:*** Romero (*Rosmarinus officinalis*).
***Remedio:*** Haga una infusión con una cucharadita colmada de hierba para una taza de agua. Beba hasta 4 tazas por día.

**DESINTOXICACION DE RESACAS**

***Hierba:*** Diente de león (*Taraxacum officinale*).
***Remedio:*** Prepare una decocción con 15 gr. de raíz para 750 ml. de agua. Tómela en cantidades pequeñas a intervalos frecuentes durante el día.

# Insomnio

Las alteraciones del sueño nos afectan a todos en un momento u otro. Las hierbas dan una solución suave y confiable a esos problemas.

**Hierbas sedantes** como la manzanilla, tilo, lavanda, lúpulo y pasionaria son relajantes y, a diferencia de otras, tomadas de noche actúan contra el insomnio. El lúpulo es excelente cuando la mente rehusa "desconectarse".

**Hierbas estimulantes** son efectivas cuando el cuerpo sufre agotamiento nervioso y está, paradójicamente, demasiado cansado para dormir. La avena y el ginseng inducen el sueño.

**Pastillas para dormir** de hierbas que combinan valeriana, lúpulo, pasionaria y similares, ayudan a superar problemas de sueño leves y a reducir la ansiedad y el stress.

**REMEDIOS GENERALES**

***Hierbas:*** Manzanilla alemana (*Chamomilla recutita*), tilo (*Tilia spp.*), lavanda (*Lavandula officinalis*), pasionaria (*Passiflora incarnata*).
***Remedio:*** Las hierbas anteriores están enumeradas en orden ascendente de potencia. Comience con la más débil manzanilla alemana, y si no ayuda, trate con la siguiente. Prepare una infusión en un recipiente cubierto con 1-2 cucharaditas colmadas por taza de agua. Tome antes de dormir. Opción: Una cucharadita de tintura con agua hasta 3 veces por noche.

***Hierbas:*** Valeriana (*Valeriana officinalis*), Lúpulo (*Humus lupulus*), Pasionaria (*Passiflora incarnata*).
***Remedio 1:*** Tome comprimidos que contengan una o más hierbas.
***Remedio 2:*** Haga una bolsita con lúpulo seco y póngala dentro de la almohada.
**Advertencia:** No ingiera lúpulo si se siente deprimido.

**MENTE HIPERACTIVA**

***Hierba:*** Lúpulo (*Humulus lupulus*).
***Remedio:*** Tome la tintura con agua por la noche. Empiece con 10 gotas hasta un máximo de 40 cada noche.
**Advertencia:** No ingiera lúpulo si se siente deprimido.

**MAL DORMIR Y AGOTAMIENTO NERVIOSO**

***Hierba:*** Avena (*Avena sativa*).
***Remedio:*** Coma diariamente, por ejemplo en sopa, y tome una cucharadita de tintura de paja de avena con agua 3 veces por día.

***Hierbas:*** Ginseng (*Panax ginseng*) ginseng de Siberia (*Eleutherococcus senticosus*).
***Remedio:*** Tome 0,5-1 gr. de ginseng o 2-3 gr. de ginseng de Siberia hasta 3 veces por día. Mastique la raíz o cocínela en una sopa. Opción: comprimidos.

**Advertencia:** Consuma ginseng sólo de día y no tome cafeína. Discontinúe al cabo de 6 semanas. No tomar durante el embarazo. No dar a menores de 12 años.

# Vejez / Tercera Edad



Ginseng
(*Panax ginseng*)

A medida que envejecemos el qi o "fuego" interior languidece y la vitalidad va menguando. Muchas hierbas medicinales son ideales para tratar las alteraciones que aquejan a las personas al acercarse a los 60, como problemas circulatorios, digestión lenta y disminución de la memoria. Las hierbas aquí recomendadas pueden contribuir a conservar la salud, previniendo o reduciendo la gravedad de los síntomas que suelen aceptarse como una consecuencia inevitable del envejecimiento.

### Nota Importante

- Si está tomando medicación convencional, adviértale a su médico que se propone tomar una hierba medicinal. Esto es muy importante para gente mayor.
- Todos los remedios de esta página deben tomarse sin interrupción durante 3 meses.
- Si tiene más de 70 años, tome la mitad de la dosis de los remedios que figuran en el resto de esta publicación.

## Cómo Mantener la Vitalidad

Hay muchas hierbas que ayudan a mantener la vitalidad
**El tomillo** es una hierba subestimada. Estudios recientes han revelado atributos tónicos y rejuvenecedores que reducen la probabilidad de resfríos, gripe y otras infecciones respiratorias.
**La Withania** considerada una hierba tónica que aminora el envejecimiento, es una opción al ginseng, particularmente buena para cobrar fuerzas tras una larga enfermedad. Tiene fama de prevenir las canas.
En la China, las personas de edad toman ginseng para enfrentar los rigores del invierno. Es un tónico excelente para la vejez; mejora la vitalidad y la resistencia al stress y a las infecciones.

**REMEDIO GENERAL**
***Hierba:*** Tomillo (*Thimus vulgaris*).
***Remedio:*** Prepare una infusión y tome 2-3 tazas diarias.

**STRESS Y CONVALECENCIA**
***Hierba:*** Withania (*Withania somnífera*)
***Remedio:*** 1 gr. de la raíz 2-3 veces por día, ya sea masticándola o cortada en pedacitos con un poco de agua.

***Hierba:*** Ginseng (*Panax ginseng*).
***Remedio:*** 1-2 gr. 1-2 veces por día hasta un tope de 3 meses. Mastique la raíz fresca o seca, cocínela en sopa o tómela en comprimidos. Deje pasar 3-4 semanas antes de repetir.
**Advertencia:** No tome cafeína mientras toma ginseng.

***Opción:*** Si el ginseng resulta demasiado estimulante, reemplace por 3 gr. diarios de codonopsis (*Codonopsis pilosula*), más suave pero igualmente tónica y reconstituyente.

**AGOTAMIENTO NERVIOSO Y STRESS**
***Hierba:*** Avena (*Avena sativa*).
***Remedio:*** Coma 25 gr. diarios de avena (por ej., en sopa). Opción: 1/2 cucharadita de tintura 2 veces al día.

## Trastornos Generales

Los trastornos de la edad requieren tratamientos largos y pacientes.
**El Ginkgo** es el árbol más antiguo del planeta. Sus hojas mantienen un buen flujo de sangre al cerebro, mejorando la memoria, la concentración y la energía. La evidencia indica que podría reducir el riesgo de derrames cerebrales.
**El Ajo** es un valioso suplemento dietético que ayuda a mantener la circulación, equilibrar los niveles de azúcar en sangre, reducir la presión arterial y los niveles de lípidos en la sangre y a mejorar la resistencia a infecciones, especialmente la bronquitis.
**La Rehmannia**, una hierba china con propiedades tónicas y reconstituyentes parece bajar la presión y el nivel de lípidos en sangre. Conveniente para personas con insufiencia hepática y del metabolismo.
**La Genciana**, una hierba amarga, ayuda a absorber los alimentos actuando sobre los jugos gástricos, que merman con los años. Los aperitivos aromatizados con hierbas amargas como la genciana, ayudan a digerir una comida copiosa.

**FALLAS EN LA MEMORIA Y CONCENTRACION**
***Hierba:*** Ginkgo (*Ginkgo biloba*).
***Remedio:*** Tome en comprimidos. Deben tomarse regularmente al menos durante 3 meses antes de que se note mejoría.

**MALA CIRCULACION Y ALTA PRESION ARTERIAL**
***Hierba:*** Ajo (*Allium sativum*), equinacea (*Echinacea spp.*).
***Remedio:*** Uno o dos dientes al día en la comida o en comprimidos o cápsulas, con regularidad.

***Hierba:*** trigo sarraceno (*Fagopyrum esculentum*).
***Remedio:*** Hasta una tisana y beba dos tazas por día.

**HIGADO Y METABOLISMO DEBILITADOS**
***Hierba:*** Rehmannia (*Rehmannia glutinosa*).
***Remedio:*** Mastique 5 g de raíz 1-3 veces al día, o haga una decocción con 5 g de raíz en 250 ml de agua y tome 1-3 veces por día.

**INFECCIONES CRONICAS**
***Hierbas:*** Ajo (*Allium sativum*), equinacea (*Echinacea spp.*).
***Remedio:*** 1-2 dientes de ajo crudos al día en la comida, o tome comprimidos o cápsulas de cualquiera de las hierbas, con regularidad.

**DIGESTION DEBILITADA**
***Hierba:*** Gentiana (*Gentiana lutea*).
***Remedio:*** Tome 5-10 gotas de tintura con agua, 30 minutos antes de las comidas, 3 veces por día.
**Advertencia:** No tome gentiana si sufre de acidez gástrica o úlcera péptica.

# *Hypericum perforatum* (*Gutíferas*)
# HYPERICUM



**HYPERICUM**
Perenne, erguida, crece hasta 80 cm, con brillantes flores amarillas dispuestas en racimos.

EN LA EUROPA DEL MEDIOEVO se adjudicaban a las flores de hipericón poderosas propiedades mágicas contra el mal durante el solsticio de verano. Medicinalmente, se usaban para tratar afecciones nerviosas y emocionales. En el siglo XIX la hierba cayó en desuso, pero investigaciones recientes le han devuelto prominencia como un remedio inapreciable para problemas nerviosos.



***Hipericón.*** *En la Edad Media era un remedio popular para la locura.*

## HÁBITAT Y CULTIVO

Originario de Europa, el hipericón crece ahora en forma silvestre en casi todo el mundo. Se la encuentra en praderas y a la vera de los caminos. Prefiere sitios soleados y suelos calcáreos bien drenados. Se puede cultivar de semilla en primavera o por división de matas en otoño. Los ápices de floración se recogen a mediados del verano.

## ESPECIES AFINES

Cierto número de especies Hypericum contiene hipericina, pero en cantidades menores que el hipericón.

## COMPONENTES

- Aceite volátil (carofileno)
- Hipericina y seudohipericina
- Flavonoide

## EFECTOS CLAVE

- Antidepresivo
- Antiespasmódico
- Incrementa la secreción biliar
- Astringente
- Sedante
- Alivia el dolor
- Antiviral

## INVESTIGACIÓN

- **Depresión:** En un estudio reciente en Austria, el 67% de los pacientes con depresiones leves a moderadas mejoraron al dárseles un extracto de hipericón. Esto confirma hallazgos de experimentos anteriores.
- **Hipericina:** El color rojo del aceite de hipericón se debe a la hipericina, un antidepresivo tan fuertemente antiviral que se investiga como tratamiento contra el HIV y el SIDA.
- **Hierba completa:** Efectiva contra muchas infecciones virales.

## USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

- **Afecciones nerviosas:** Los herboristas la han usado como tónico contra la ansiedad, tensión, insomnio y depresión, particularmente la asociada con la menopausia.
- **Menopausia:** El hipericón es muy útil para problemas de menopausia, ya que alivia los síntomas de cambio hormonal y la merma de vitalidad.
- **Propiedades del tónico:** La hierba es un tónico valioso para el hígado y la vesícula.
- **Aceite de infusión:** El aceite rojo es un excelente antiséptico de uso externo para heridas y quemaduras y para aliviar calambres y neuralgias. Se puede tomar para la inflamación gástrica y úlcera péptica.

Todas sus propiedades funcionan bien tanto en uso interno como externo.

## PARTES USADAS

***Apices de floración,*** *se recogen al abrirse las flores.*

Los brillantes pétalos amarillos tienen glándulas que contienen hipericina

***Apices de floración frescos***



***Apices de floración secos***

## PREPARACIONES Y USOS

**Precaución:** Puede causar sensibilidad a la luz solar. Restringido en algunos países.



***Aceite de infusión:*** *Macerar la hierba en aceite por 6 semanas. Aplicar sobre heridas leves o quemaduras.*



***Tintura:*** *Para la depresión se toma 1/2 cucharadita con agua 3 veces al día.*



***Crema:*** *Para calambres o neuralgia, frote sobre la parte afectada.*

**INFUSIÓN:** Beba 100 ml. diarios como tónico digestivo.

## GUÍA DE CULTIVO

Es una planta sumamente ornamental por sus flores amarillas. Crece tanto en macetas como en canteros, tolera sol, sombra y media sombra.

- Orientación: norte, sur, oeste.
- Suelo: tierra negra mezclada con arena.
- Riego: tolera la sequedad. Regar cada tres días.
- Propagación: dividir las matas en marzo.

# *Melissa officinalis* (*Labiatae*)
# MELISSA (TORONJIL)



**MELISA**
Perenne. Crece hasta 1,5 m, con minúsculas flores blancas y hojas nervadas dentadas.

AL ESCRIBIR QUE "La melisa es soberana del cerebro, fortaleciendo la memoria y ahuyentando a la melancolía" John Evelyn (1620-1706) hizo un claro resumen de su larga tradición como remedio tónico que levanta el espíritu y conforta el corazón. Hoy, esta fragante hierba se sigue usando por sus propiedades calmantes. Nuevas investigaciones muestran su utilidad en el tratamiento del herpes labial.



***Melisa.** En griego, abeja. El nombre hace referencia a la atracción que la planta ejerce sobre ellas.*

## HÁBITAT Y CULTIVO

Originaria del sur de Europa, Asia occidental y norte de África, la melisa crece ahora en todo el mundo. Se propaga por semilla o gajos en primavera. Las partes aéreas se recogen desde comienzos del verano tan pronto como se abren las flores, en el pico de concentración de su aceite volátil.

## COMPONENTES

- Aceite volátil hasta 0,2% (citral, óxido de cariofileno, linalol y citronela)
- Flavonoides
- Triterpenos
- Polifenoles
- Taninos

## EFECTOS CLAVE

- Relajante
- Antiespasmódico
- Aumenta la transpiración
- Carminativo (antiflatulento)
- Antiviral
- Tónico nervioso

## INVESTIGACIÓN

- **Aceite volátil:** En Alemania han demostrado que sus aceites volátiles (en particular citral y citronela), calman el sistema nervioso central. El aceite es también fuertemente antiespasmódico.
- **Polifenoles:** Antivirales, combaten en particular el virus de herpes simplex, que produce herpes labial. En un estudio, el tiempo promedio de cicatrización del herpes se redujo a la mitad (unos 5 días), y se duplicó el intervalo de recurrencia.
- **Tiroides:** La melisa inhibe la función tiroidea.

## USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

- **Usos tradicionales:** Siempre se ha tomado para levantar el espíritu. Tomada regularmente, se cree que aumenta la longevidad. También se ha usado para cicatrizar heridas, aliviar palpitaciones, relajar el corazón y tratar el dolor de muelas.
- **Tónico relajante moderno:** La melisa es un tónico relajante contra la ansiedad, la depresión leve, el desasosiego y la irritabilidad. Reduce la sensación de nerviosismo y pánico. A menudo aquieta un corazón desbocado, siendo un remedio valioso contra las palpitaciones de origen nervioso. La melisa es buena cuando la ansiedad causa problemas digestivos como indigestión, acidez, náusea, hinchazón y cólicos.
- **Herpes labial:** Alivia sus síntomas y reduce la probabilidad de recurrencias.
- **Hierba hormonal:** El descubrimiento de sus efectos anti-tiróideos demostró su eficacia cuando se la administró a personas que registraban tiroides hiperactivas.

## PARTES USADAS

***Las partes aéreas** se usan en una variedad de preparaciones como remedio calmante.*



***Partes aéreas secas***



Al aplastarlas, las hojas producen aroma a limón.

***Partes aéreas frescas***

## PREPARACIONES Y USOS

**Precaución:** Sólo ingiera el aceite esencial bajo supervisión profesional.



***Aceite esencial:** Para la culebrilla, agregue de 5 gotas a 1 cucharadita de aceite de oliva y masajee suavemente la zona dolorida.*



***Infusión:** Para jaquecas nerviosas, beba una taza 3 veces al día.*



***Tintura:** Para la ansiedad y depresión leve, tome 1/2 cucharadita con agua 3 veces al día.*

**LOCIÓN:** Para herpes labial, haga una infusión y aplique regularmente.
**JUGO:** Aplique sobre cortes y raspaduras, según la necesidad.
**UNGÜENTO:** Aplique sobre las picaduras de insectos.

## GUÍA DE CULTIVO

Plantar en una mezcla de tierra y abono donde reciba, por lo menos cuatro horas de sol diarias. Considerar que crece sin dificultades en maceta.

# *Scutellaria lateriflora* (Labiadas)
# ESCUTELARIA

**ESCUTELARIA**
Perenne, crece hasta 60 cm, con un tallo erecto ramoso y flores rosadas a azules.

HIERBA ORIGINARIA DE AMÉRICA, la escutelaria se tomaba para problemas menstruales y también en ceremonias de purificación, cuando los tabúes menstruales habían sido violados. Se conocía para tratamiento contra la rabia en los EE.UU. del s. XIX, de ahí su nombre popular de "perro loco". Hoy, se usa sobre todo como tónico y sedante nervioso en épocas de estrés. Tiene un sabor amargo, levemente astringente.



***Escutelaria.** Fácil de reconocer. Tiene flores de a pares y cápsulas de semillas inconfundibles.*

## HÁBITAT Y CULTIVO

Originaria de Norteamérica, aún crece en forma silvestre en buena parte de EE.UU. y Canadá. Crece en condiciones de humedad (por ej. en riberas) y mucho sol. Se propaga en primavera por semilla o división de matas. Las partes aéreas de plantas de 3-4 años se recogen en verano durante su floración.

## ESPECIES AFINES

Hay unas 100 especies de *Scutellaria*. En el pasado, la escutelaria europea *(S. Galericulata)* y la *S. minor* se usaban de manera similar a *S. lateriflora*, pero hoy su acción terapéutica se considera menos importante. La *S. baicalensis* también está estrechamente vinculada.

## COMPONENTES

- Flavonoides (escutelarina)
- Bitter iridoides (catalpina)
- Aceite volátil
- Taninos

## EFECTOS CLAVE

- Sedante
- Tónico nervino
- Antiespasmódico
- Bitter suave

## INVESTIGACIÓN

- **Especies Scutellaria:** No se ha investigado demasiado sobre las especies de Scutellaria, no obstante su prolongado uso medicinal en Inglaterra y EE.UU. Es posible que contenga componentes similares a los de especies afines, sobre todo *S. baicalensis*, antiinflamatorio bien estudiado.

## USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

- **Cura amerindia:** La escutelaria era usada por los Cheroquee para provocar la menstruación, aliviar dolores de pecho y expulsar la placenta.
- **Remedio del siglo XIX:** En Fisiomedicina (escuela anglo-americana de medicina a base de hierbas desarrollada en el siglo XIX) se usaba como nervino. Reconocieron una acción más "profunda" sobre el sistema nervioso que cualquier otra hierba y la usaron para la histeria, epilepsia, convulsiones y rabia, como también para la esquizofrenia.
- **Usos actuales:** Hoy esta hierba se toma sobre todo como tónico nervioso y por sus propiedades reconstituyentes. Ayuda al sistema nervioso y calma el estrés y la ansiedad. Su efecto antiespasmódico la torna útil cuando las preocupaciones causan tensión muscular. Se prescribe sola o con otras hierbas sedantes para tratar el insomnio. También se administra para dolores menstruales.

Es probable que, frente a nuevas investigaciones, se descubran nuevos usos y efectos de esta apreciada hierba.

## PARTES USADAS

***Las partes aéreas** se recogen en verano para usar en varias preparaciones calmantes.*



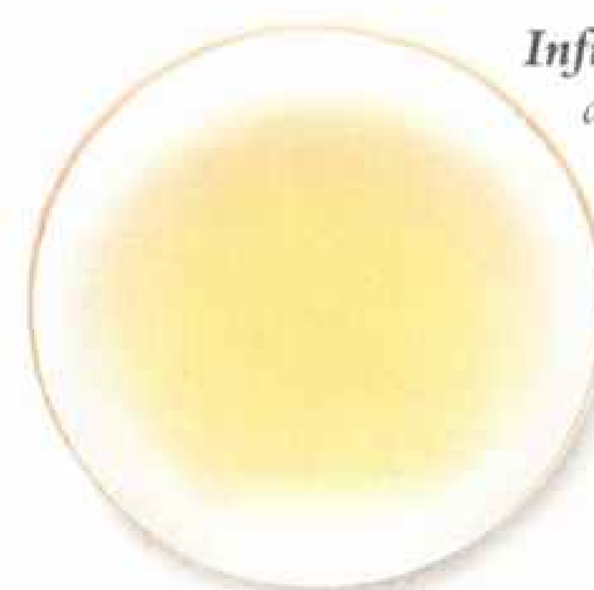
***Partes aéreas secas***

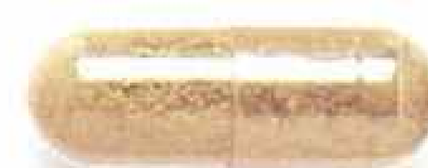



***Partes aéreas frescas***

## PREPARACIONES Y USOS

***Infusión:** Para aliviar rápidamente el estrés y la ansiedad, tome 50 ml., tres veces por día.*







***Cápsulas:** Para agotamiento nervioso, tome una cápsula de 200 ml. dos veces por día*



***Tintura:** Para la tensión nerviosa y jaquecas, tome 3 ml. con agua dos veces por día.*

**TABLETAS:** para insomnio, a menudo contienen otras hierbas sedantes.

## DATOS ÚTILES

Esta planta es pariente de la salvia y crece espontáneamente en regiones del centro de la Argentina. Si se planta en maceta, sus flores darán una nota de color durante todo el verano.

# *Turnera diffusa, afrodisíaca* (*Turneráceas*)

# DAMIANA (TURNERA)

DAMIANA
Arbusto aromático, crece hasta 2 m con hojas verde pálido y flores solitarias amarillas.

LA DAMIANA es un frodisíaco tradicional de los mayas en América central. Sigue siendo considerada valiosa como afrodisíaco y tónico general. Por sus efectos tónicos y estimulantes, es también un remedio apreciado para quienes sufren depresiones leves. Es muy aromática y de gusto levemente amargo. Sus hojas se usan para aromatizar licores y en Méjico se toma como sustituto del té.



**Damiana.** *Excelente hierba tónica contra la debilidad y el agotamiento nervioso.*

## HÁBITAT Y CULTIVO

Es originaria del golfo de Méjico, sur de California, Antillas del norte y Namibia. En estas áreas también se cultiva. Crece de semilla en primavera y prefiere climas tórridos y húmedos. Las hojas se cosechan durante la floración en verano.

## ESPECIES AFINES

*T. opifera* y *T. ulmifolia* se usan como tónico en Brasil y América Central respectivamente.

## COMPONENTES

- Arbutina (hasta 7%)
- Aceites volátiles (aprox. 0,5%), delta-cadineno (10%), timol (4%)
- Glicósido cianogénico (tetrafilina)
- Resina
- Gomas

## EFECTOS CLAVE

- Tónico
- Estimulante
- Diurético y laxante suave
- Antidepresivo
- Testosterógeno
- Supuestamente afrodisíaco.

## INVESTIGACIÓN

- **Investigación** Prácticamente no se ha encarado investigación alguna. La poca que existe no es concluyente en sus hallazgos, pero de *New Cyclopaedia of Botanical Drugs and Preparations de Potter* (1988) citamos "La actividad afrodisíaca aún no ha sido demostrada experimentalmente, sin embargo esto es muy difícil de lograr".

## USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

- **Tónico:** Es un tónico y reconstituyente del sistema nervioso y ha sido siempre considerado afrodisíaco. Su efecto tónico se debe en parte al timol, que es antiséptico y tónico.
- **Antidepresivo:** Técnicamente, la damiana es un timoléptico (realza la vida y estimula cuerpo y mente). Se le da a personas que sufren depresiones leves a moderadas y agotamiento nervioso.
Es valiosa cuando la ansiedad y la depresión ocurren juntas, como en el caso de un estrés prolongado.
- **Reconstituyente sexual:** Debido a su cualidad testosterógena, ha sido siempre percibida como una hierba para hombres, buena para tratar la eyaculación precoz y la impotencia.
Sin embargo, se considera reconstituyente de los órganos reproductores de ambos sexos.
- **Problemas ginecológicos:** La damiana se da a menudo para períodos dolorosos y atrasados y específicamente para los dolores de cabeza que producen.
- **Antiséptico urinario:** Como diurético y antiséptico urinario es buena en el tratamiento de cistitis y uretritis, debido en parte a su componente arbutina, que se convierte en hidroquinona, un fuerte antiséptico de los conductos urinarios. Este componente también se encuentra en varias plantas, sobre todo en Arctostaphylos uva-ursi.
- **Laxante:** Es un laxante suave, útil en el tratamiento del estreñimiento por colon "perezoso".

## PARTES USADAS



***Hojas** se recogen en verano. Con ellas se prepara un té de rico sabor y se usan para una amplia gama de preparados medicinales.*

***Hojas frescas***



***Hojas secas***

## PREPARACIONES Y USOS



***Tabletas:** a menudo contienen otras hierbas. Se toma como tónico relajante.*



***Tintura:** Tónico nervioso y antidepresivo. Para depresiones leves, tome 30 gotas con agua, 4 veces al día.*



***Infusión:** Es un tónico bueno para las infecciones urinarias. Beba 1 taza por día, como tónico general.*

## DATOS UTILES

Es una planta que crece en suelos arenosos formando un arbusto cuyas flores aparecen en verano. Las hojas se cosechan durante enero y febrero.

*Codonopsis pilosula* (*Campanuláceas*)

# CODONOPSIS, DANG SHEN (CHINO)

**CODONOPSIS**
Perenne, enredadera que crece hasta 1,5 m con hojas ovales y flores péndulas verdes y moradas.

CODONOPSIS TIENE UN LUGAR CENTRAL entre las hierbas medicinales chinas como tónico suave que aumenta la energía y ayuda al cuerpo a adaptarse al stress, uso que la investigación ha confirmado. Sus efectos se estiman similares a los del ginseng, pero más suaves y breves. Se les administra a quienes el ginseng les resulta muy fuerte. En las fórmulas chinas se reemplazan mutuamente.



**Codonopsis.** *Da flores solitarias acampanadas con marcas moradas, en verano*

## HÁBITAT Y CULTIVO

Es originaria del noreste de China y crece en buena parte de la región, en especial en las provincias de Shanxi y Sichuan. Se propaga por semilla en primavera y en otoño. La raíz se cosecha en otoño cuando las partes aéreas se han secado.

## COMPONENTES

- SaponinoTriterpeno
- Esterinas
- Alcaloide (perlolirina)
- Alquil y alquil glicósido
- Polisacáridos
- Tangshenoside I

## EFECTOS CLAVE

- Adaptógeno
- Estimulante
- Tónico

## INVESTIGACIÓN

- **Remedio para la sangre:** Ensayos de laboratorio han demostrado que aumenta los niveles de hemoglobina y glóbulos rojos y disminuye la presión arterial.
- **Resistencia:** Otra investigación confirma que codonopsis aumenta la tolerancia al stress y mantiene el estado de alerta.

## USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

- **Hierba tónica:** Para la medicina china a base de hierbas codonopsis tonifica el "qi" (fuerza vital), los pulmones y el bazo. Mejora la vitalidad y ayuda a equilibrar el metabolismo. Es un remedio tónico suave que contribuye a reanimar el sistema como unidad.
- **Usos primarios:** Se toma en particular para miembros cansados, fatiga general y problemas digestivos como pérdida de apetito, vómitos y diarrea. Se cree que nutre al "yin" del estómago sin hacerlo muy "húmedo" y a la vez tonifica el bazo sin volverlo muy "seco". Es buena para trastornos crónicos, en los que la "deficiencia qi del bazo" es un factor interviniente.
- **Otros Usos:** Quizá su aplicación más interesante sea como tónico administrado a personas con stress y síntomas de "false-fire", incluyendo tensión en el cuello, dolor de cabeza, irritabilidad y alta presión y a quienes el ginseng *(Panax ginseng)* les resulta muy fuerte. Supuestamente reduce los niveles de adrenalina, y por lo tanto del stress, mejor que el ginseng.
- **Tónico durante la lactancia:** En China lo toman regularmente las madres que están amamantando y desean aumentar la cantidad de leche y como tónico para "aumentar la fuerza de la sangre".
- **Problemas respiratorios:** Limpia el exceso de mucosidad de los pulmones y es buena para problemas respiratorios, como ahogos y asma.

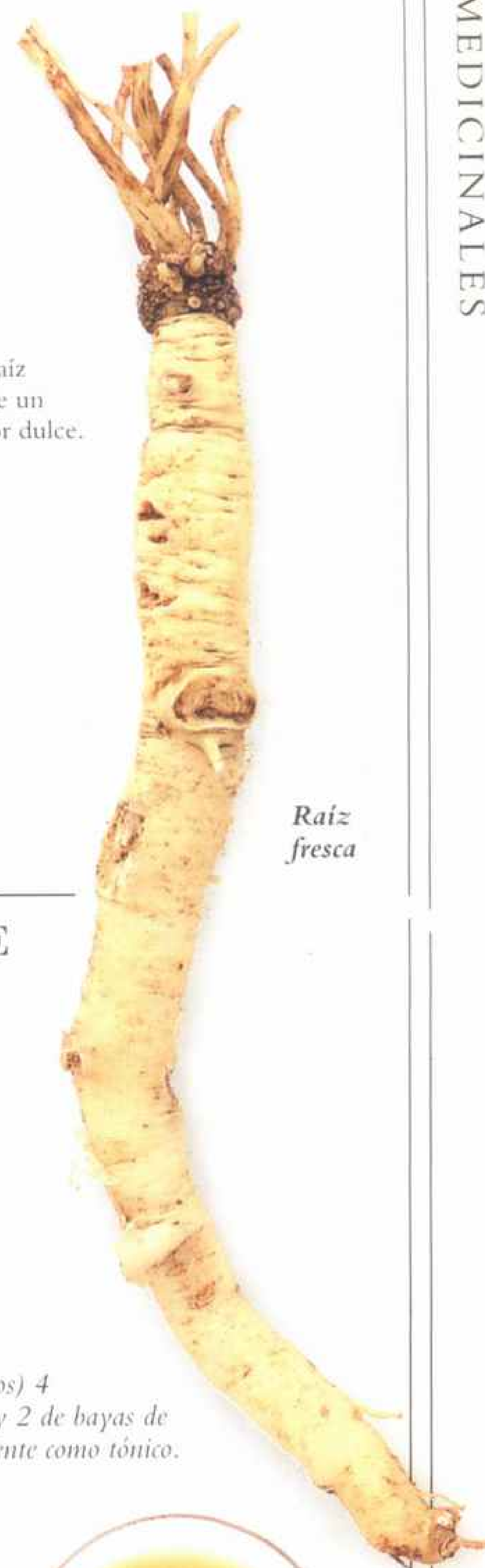
## PARTES USADAS

**Raíz** *Se usa en la cocina o se seca para usar en tinturas y decocciones.*



La raíz tiene un sabor dulce.

**Raíz seca**



**Raíz fresca**

## PREPARADOS CLAVE Y USOS



**Remedio:** *Hierva (a fuego lento, 40 minutos) 4 cucharaditas de codonopsis, 4 de tragacanto y 2 de bayas de lycium con 750 ml de agua. Beba regularmente como tónico.*



**Decocción:** *Para la fatiga, beba 1/2 taza dos veces al día.*



**Tintura:** *Se usa en Occidente, pero no en la medicina natural china. Como tónico, tome 1/2 cucharadita con agua 3 veces por día.*

## DATOS UTILES

La raíz seca se consigue en casas que comercializan productos chinos. Si consigue las semillas, siémbrelas en una maceta profunda en una mezcla de tierra, arena y abono.

# *Eleutherococcus senticosus* *(Araliáceas)*

# GINSENG SIBERIANO



**GINSENG SIBERIANO** Arbusto resistente caduco que crece hasta 3 m. Tiene 3-7 foliolos dentados en cada tallo.

EL GINSENG SIBERIANO es una hierba tónica potente con una extraordinaria amplitud de beneficios. A diferencia de otras hierbas de uso medicinal, ésta es mejor para prevenir la salud que para tratar enfermedades. Las investigaciones demuestran que fomenta la resistencia al stress y ahora se usa ampliamente como tónico en épocas de stress y presiones. Tiene un efecto similar al *Panax ginseng*, pero es más estimulante.



***Ginseng siberiano.*** *A resultado muy efectiva en personas expuestas a tóxicos y radiaciones. Fue administrado tras el desastre nuclear de Chernobil en 1986.*

## HÁBITAT Y CULTIVO

El ginseng siberiano es originario del este de Rusia, China, Corea y Japón. Puede cultivarse de semilla, pero es de germinación difícil. La raíz se arranca en otoño y se deja secar.

## ESPECIES AFINES

*"Wu jia pi" (Acanthopanacis gracilistylus)* Relacionada con el ginseng siberiano, se usa en la medicina naturista china para tratar alteraciones (frías, húmedas).

## COMPONENTES

- Eleuterósidos, 0,6-0,9%
- Fenilpropanoides
- Lignanos
- Cumarinas
- Azúcares
- Polisacáridos
- Saponinos tripertenoides
- Glycans

## EFECTOS CLAVE

- Adaptógeno
- Tónico
- Estimulante
- Protege el sistema inmunológico

## INVESTIGACIÓN

- **Estudios en Rusia:** Desde los años '50 se han realizado muchos estudios en Rusia; aunque aún se desconoce el método exacto por el que fomenta el vigor y la resistencia al stress.
- **Hierba tónica:** Parece tener un efecto tónico general sobre el cuerpo - en particular en las glándulas adrenales - ayudando al cuerpo a tolerar el calor, el frío, las infecciones, otras tensiones físicas y la radiación. Incluso, se la ha administrado a los astronautas para contrarrestar el efecto de la ingravidez.
- **Resistencia:** Los atletas han experimentado hasta un 9% de aumento de la resistencia, tomando Ginseng siberiano.

## USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

- **Aumento de la capacidad de recuperación:** Se lo administra para aumentar la resistencia mental, por ej. durante exámenes y para reducir el efecto del stress físico, por ej. durante el entrenamiento atlético.
- **Contra la fatiga:** Su mayor eficacia reside en el tratamiento de la fatiga y la debilidad prolongadas, debidas al exceso de trabajo y stress. También fomenta la resistencia inmunológica y ayuda recuperarse de enfermedades crónicas. Como tónico general, ayuda a prevenir infecciones y mantener el bienestar. También se usa para tratar la impotencia.

## DATOS UTILES

Crece a pleno sol y buen drenaje.

## PARTES USADAS

***Raíz:*** *Es extraída en otoño, secada entera y luego cortada en trozos pequeños para uso en preparaciones medicinales.*



***Raíz entera seca***



***Raíz cortada en trozos***

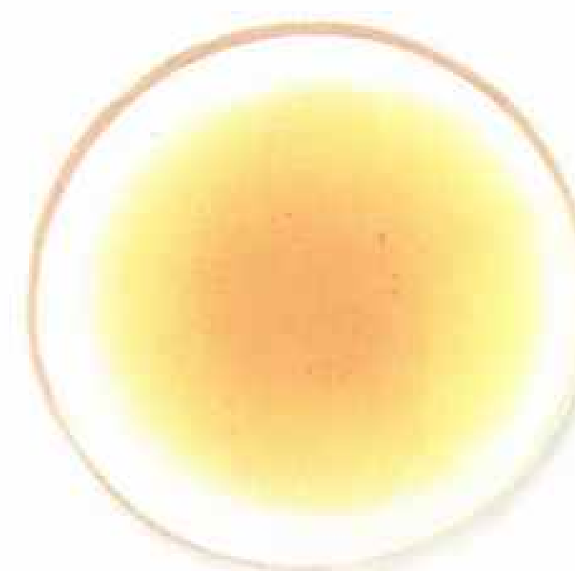


La raíz tiene propiedades estimulantes.

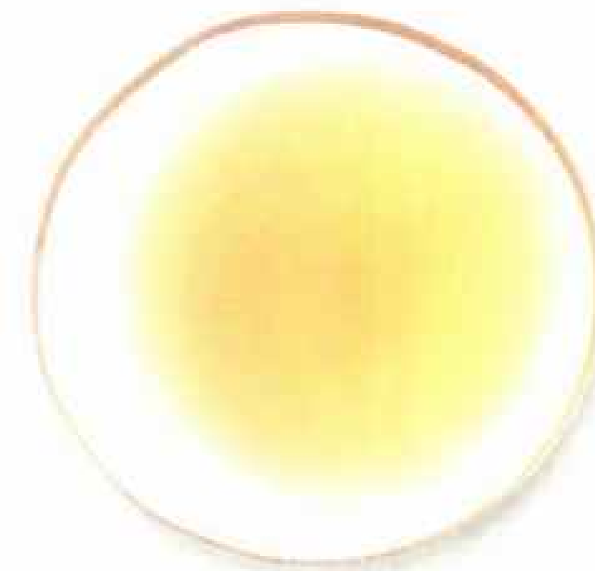
***Raíz fresca***

## PREPARACIONES Y USOS

**Precaución:** No tomar durante más de 6 días por vez, ni tomar sin consulta profesional, durante una enfermedad. Evite la cafeína cuando tome ginseng siberiano. Los efectos colaterales son raros, pero probables si se excede la dosis recomendada.



***Decocción:*** *Tome 35 ml. 2 veces al día como tónico general.*



***Tintura:*** *En períodos activos, tome 1/2 cucharadita con agua 3 veces por día.*



***Cápsulas:*** *hechas con polvo. Para stress prolongado, tome una cápsula de 1 g. por día.*

**TABLETAS:** Forma práctica de tomar el ginseng siberiano. Use para exámenes u otros acontecimientos estresantes.

## *Humulus lupulus* (*Cannabináceas*)

# LÚPULO



**LÚPULO**
Trepadora perenne que crece hasta 7 m. Hay plantas femeninas y masculinas.

EL GUSTO AMARGO DEL LÚPULO, familiar a los bebedores de cerveza, da cuenta de la propiedad de estimular la digestión que tiene esta hierba. Es también un remedio sedante valioso para el insomnio y la excitabilidad. Cuando en el s. XVI la planta comenzó a usarse en Inglaterra para fabricar cerveza, concitó gran oposición: una petición al Parlamento la describía como "una hierba maligna" que causaría "daño a las personas".



***Lúpulo.** Por lo menos desde el siglo XI, ha sido cultivado para elaborar cerveza. Los tallos se elevan sobre tutores de alambre.*

### HÁBITAT Y CULTIVO

Hierba autóctona de Europa y Asia, prospera en setos y sobre tierras yermas. Se cultiva comercialmente en el norte de Europa. Las flores de la planta femenina son recogidas a principios de otoño y secadas a baja temperatura.

### ESPECIES AFINES

Está relacionada con la marihuana (Cannabis sativa).

### COMPONENTES

- Principio amargo (lupulina que contiene humulón, lupulón y ácido valeriánico.
- Aceite volátil (1%), humuleno
- Flavonoides
- Taninos polifenólicos
- Sustancias estrogénicas
- Asparagina

### EFECTOS CLAVE

- Sedante
- Soporífero
- Antispasmódico
- Bitter aromático

### INVESTIGACIÓN

- **Principio amargo:** Estimula totalmente el sistema digestivo y aumenta las secreciones. Varios componentes, como el ácido valeriánico, son sedantes, si bien aún no se entiende bien cómo actúan. Humulón y lupulón son antisépticos.
- **Otras investigaciones:** Particularmente, favorece la relajación de la musculatura lisa. Se considera que produce un efecto estrógeno y que algunos de sus componentes aislados deprimen la actividad nerviosa central.

### USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

- **Usos históricos:** En los primeros herbarios se lo destaca sólo ocasionalmente y los beneficios que le adscribían son similares a los que hoy conocemos.
- **Sedante:** Un sachet dentro de la almohada libera un aroma que calma la mente. Reduce la irritabilidad y la inquietud y promueve el sueño profundo.
- **Tensión:** Mezclado con otras hierbas, es bueno para el stress, la ansiedad, las tensiones y el dolor de cabeza. No debe usarse si la depresión es un factor. Su acción antiespasmódica es buena para ciertos tipos de asma y dolores menstruales.
- **Ayuda a la digestión:** Aumenta los jugos gástricos y relaja espasmos y cólico.

### DATOS UTILES

Las flores masculinas y femeninas crecen en plantas diferentes. Debe cultivarse al sol.

## PARTES USADAS



Los estróbilos o piñas se desarrollan en el extremo de ramas que crecen hasta 4 m



***Estróbilos secos***

***Estróbilos frescos***



***Estróbilos:** (flores femeninas) tienen forma de conos con escamas superpuestas. Los maduros se pueden usar frescos pero suelen secarse por su acción como bitter y sedante.*

## PREPARACIONES Y USOS

**Precaución:** No tomar si se sufre de depresión.



***Infusión:** Para el insomnio beber 1 taza por la noche.*

***Sachet:** Hacerlo con 100 g. de hierba seca. Ponerlo dentro de la almohada.*



***Tabletas:** Suelen contener otras hierbas. Para stress o falta de sueño.*



***Tintura:** Para ansiedad excesiva, tome 20 gotas diluidas en un vaso de agua 3 veces al día. Para jaquecas digestivas, tome 10 gotas con agua hasta 5 veces al día.*

**CÁPSULAS:** Estimulan el apetito. Tome una cápsula de 500 mg, 3 veces por día, antes de las comidas.



**PASIFLORA**
Ansiedad excesiva: 20 gotas diluidas en un vaso de agua, 3 veces al día. Jaquecas digestivas: 10 gotas con agua hasta 5 veces al día.

## *Passiflora incarnata* (*Passifloráceas*)

# PASIFLORA

EL NOMBRE DE LA PASIFLORA proviene de sus bellas flores que representarían la crucifixión de Cristo -5 estambres por las cinco heridas, 3 estilos por los 3 clavos y los colores blanco y morado por la pureza y el cielo. Tiene valiosas propiedades sedantes y tranquilizantes y una larga tradición medicinal en América. En Argentina, la P. Caerulea (Pasionaria) se toma para el insomnio, la epilepsia y la histeria.



***Pasiflora.** En el pueblo algonquino de Norteamérica, la usaban como hierba tranquilizante.*

### HÁBITAT Y CULTIVO

Autóctona del sur de EE.UU. y América Central y del Sur, la pasiflora es ahora cultivada en Europa, especialmente en Italia, y en Norteamérica. Se propaga por semilla en primavera y necesita abundante sol. Las partes aéreas se recogen cuando dan flores o frutos.

### ESPECIES AFINES

Hay cerca de 400 especies de Passiflora y algunas son populares plantas de jardín. Muchas tienen efectos sedantes similares a la pasiflora. En la *P. quadrangularis* se ha descubierto serotonina, uno de los principales mensajeros en el cerebro.

### COMPONENTES

- Apigenina
- Maltol
- Glicósidos cianogénicos
- Alcaloides del indol

### EFECTOS CLAVE

- Sedante
- Antiespasmódico
- Tranquilizante

### INVESTIGACIÓN

- **Propiedades tranquilizantes:** Se ha investigado bastante bien, pero se sabe poco de su modo de actuar sobre el sistema nervioso central. Las partes aéreas tienen efectos establecidos como sedante, tranquilizante e inductor del sueño, aunque los componentes que los causan no han sido identificados.
- **Alcaloides indol:** No se ha establecido en forma concluyente que la pasiflora los contenga.

### USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

- **Insomnio:** Es más conocida como remedio contra el insomnio y pautas de sueño irregular.
- **Sedante suave:** Acredita ser un buen remedio para la ansiedad, la tensión, la irritabilidad y el insomnio, produciendo un efecto tranquilizante, reduciendo la hiperactividad nerviosa y el pánico. No es adictivo y en algunos aspectos es comparable a la valeriana (Valeriana officinalis). Ocasionalmente, se prescribe para convulsiones.
- **Alivio del dolor:** Tiene valiosas propiedades analgésicas y se da para el dolor de muelas, dolores menstruales y de cabeza.
- **Efectos tranquilizantes:** Valiosa para muchos estados nerviosos. Se usa para tratar asma, palpitaciones, presión alta y calambres. En cada caso, sus propiedades antiespasmódicas y tranquilizantes reducen la hiperactividad responsable del trastorno.

## PARTES USADAS




## PREPARACIONES Y USOS

**Precaución:** Puede causar somnolencia. No tomar dosis altas durante el embarazo.



***Tintura:** Sedante útil para una mente hiperactiva. Tome 1 cucharadita con agua diariamente.*



***Infusión:** Para insomnio ocasional, tome hasta dos tazas al atardecer.*



***Tabletas:** Versión común de este remedio, de venta libre, contra el insomnio y el stress.*

### GUÍA DE CULTIVO

Esta planta trepadora - autóctona de la Argentina - crece a partir de semillas en primavera.

- Orientación: al sol o a la media sombra.
- Riego: diario en verano. Cada tres días, en invierno.
- Abono: una vez por mes, colocar una cucharada de humus de lombriz por planta.

## *Piper methysticum* (*Piperáceas*)

# KAVA KAVA



KAVA KAVA
Arbusto trepador perenne que alcanza hasta 3 m, con tallos carnosos y hojas acorazonadas.

KAVA KAVA ES UNA HIERBA con un significado capital en los ritos y la cultura de los pueblos de las islas del Pacífico, que la usan en sus ceremonias sociales y para comunicarse con sus dioses. Sus cualidades calmantes y estimulantes, en grandes dosis, provocan embriaguez y euforia. Tiene una sostenida reputación como afrodisíaco. Su gusto picante, aromático y amargo deja la boca un poco adormecida.



***Kava kava.*** *Tiene enormes hojas de hasta 25 cm. de diámetro. Las raíces alivian el dolor.*

### HÁBITAT Y CULTIVO

Es una trepadora autóctona de la Polinesia y crece en las islas del Pacífico hasta Hawai. Se cultiva comercialmente en partes de EE.UU. y Australia. Se propaga por estolones a fines de invierno o comienzos de primavera y se la cultiva sobre tutores. Requiere suelo pedregoso, bien drenado y emplazamiento sombreado. La raíz se extrae en cualquier época.

### ESPECIES AFINES

*P. sanctum*, originaria de Méjico, es similar a kava-kava (por ejemplo: contiene lactonas y se toma tradicionalmente como estimulante). Otras especies relacionadas incluyen *P. angustifolia*, *P. betle*, *P. cubeba* y *P. migrum*.

### COMPONENTES

- Resinas con lactonas de kava, incluyendo kawaina
- Alcaloide piperidina (pipermetisticina)

### EFECTOS CLAVE

- Estimulante
- Tónico
- Reduce la anciedad
- Antiséptico urinario
- Analgésico
- Induce al sueño

### INVESTIGACIÓN

- **Lactonas:** Las lactonas de kava tiene un efecto depresor del sistema nervioso central y son antiespasmódicas. Se ha demostrado que el kawahino, en particular, es sedante. Las lactonas también tienen un efecto anestésico en las paredes del conducto urinario y la vejiga.
- **Alivio de la ansiedad:** Un ensayo clínico de 1990 en Alemania revela que el kawahino es tan efectivo como la benzodiazepina para la ansiedad.

### USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

- **Afrodisíaco tradicional:** Se lo valora en las Islas del Mar del Sur como calmante y embriagante. En grandes cantidades provoca un estado eufórico, razón quizás de su reputación como afrodisíaco.
- **Narcótico:** Las experiencias en las islas del Pacifico y entre aborígenes de Australia muestran que tomarlo en exceso produce estupor.
- **Antiséptico:** Se destaca por su acción antiséptica. En el pasado se la utilizaba para tratar enfermedades venéreas, especialmente la gonorrea. Resulta un valioso antiséptico urinario ideal para contrarrestar infecciones y aliviar considerablemente una vejiga irritable.
- **Alivio del dolor:** Es un buen remedio para dolores crónicos porque ayuda a reducir la sensibilidad y a relajar los músculos que están tensos a consecuencia del dolor.
- **Alteraciones artríticas:** Sus efectos analgésicos y evacuantes diuréticos la tornan particularmente beneficiosa en el tratamiento de problemas reumáticos y artríticos, como es el caso de la gota.
- **Remedio relajante:** Es un remedio seguro y probado contra la ansiedad. Fundamentalmente porque no causa somnolencia ni afecta la capacidad de operar máquinas. Se puede tomar, durante intervalos prolongados, contra el stress crónico. Por la combinación de sus propiedades relajantes y ansiolíticas resulta valiosa para tratar la tensión muscular y el stress emocional.
- **Uso externo** Se la utiliza en buches, como analgésico para el dolor de muelas y para las úlceras bucales.

### DATOS UTILES

Es una planta que no se comercializa en viveros de la Argentina, pero su raíz se consigue en las herboristerías.

## PARTES USADAS

***La raíz*** *alivia el dolor y contrarresta infecciones urinarias.*



Tradicionalmente la raíz se mastica y fermenta con saliva

***Raíz seca***

## PREPARACIONES Y USOS

**Precaución:** No exceda la dosis recomendada. No tome durante más de 4 semanas. No tome durante el embarazo.



***Infusión*** *(Para aliviar infecciones urinarias, beba 1/2 taza dos veces al día.*



***Tintura*** *tónico tranquilizante y relajante. Para el stress, tome 30 gotas con agua 3 veces al día.*

# *Valeriana officinalis (Valerianaceae)*
# VALERIANA



VALERIANA
Perenne erecta. Crece hasta 1,2 m con hojas compuestas pinadas y flores rosadas.

LA VALERIANA SE HA USADO como sedante y relajante por lo menos desde la época de los romanos. Era conocida por Dioscorides en el siglo I de nuestra era, quien la llamó "fu", sonido que identifica su desagradable olor. Ayuda a aliviar el stress y ha cobrado popularidad en décadas recientes. Es un relajante seguro y no adictivo que reduce la tensión nerviosa y la ansiedad y promueve un sueño tranquilo.



***Valeriana.*** *Ayuda a reducir el stress. Su nombre provendría del Latin valere, "estar bien".*

## HÁBITAT Y CULTIVO

Originaria de Europa y norte de Asia, crece en forma silvestre en condiciones húmedas. Se la cultiva en Europa central y oriental. Crece de semilla en primavera y las raíces y rizomas de las plantas de dos años se extraen en otoño.

## ESPECIES AFINES

En Sudáfrica se da V. capensis para la histeria y la epilepsia;. *V. hardwickii*, – hallada en China e Indonesia – se toma como antiespasmódico; *V. ulginosa* era usada por el pueblo Menominee en Norteamérica y *V. wallichi* se usa en el Himalaya en forma similar a la Valeriana.

## COMPONENTES

- Aceite volátil (hasta 1,4%) incluyendo acetato de bornilo, beta-cariofileno
- Iridoides (valepotriatos) valtrato, isovaltrato
- Alcaloides

## EFECTOS CLAVE

- Sedante
- Relajante
- Alivia la ansiedad
- Alivia espasmos musculares
- Baja la presión arterial

## INVESTIGACIÓN

- **Propiedades Terapéuticas:** Extensas investigaciones en Alemania y Suiza ha confirmado que fomenta y mejora la calidad del sueño y baja la presión.
- **Componentes activos:** Los valepotriatos son sedantes y antidepresivos inductores del sueño. Falta identificar otros componentes.
- **Sistema nervioso:** Reduce la actividad nerviosa al prolongar la acción inhibitoria de un neurotransmisor.

## USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

- **Usos históricos:** Conocida como "curatodo" en la Edad Media, a la valeriana se le adjudicaban muchas virtudes, en particular curar la epilepsia. En 1592, Fabius Calumna publicó una obra en la que asegura haber curado su epilepsia con esta hierba.
- **Trastornos del stress:** Reduce la hiperactividad mental y la excitación nerviosa, ayudando a gente con dificultad para "deconectarse". Es buena para casi cualquier condición asociada al stress y en general tiene un efecto calmante, más que sedante, sobre la mente.
- **Ansiedad e insomnio** Con Valeriana pueden aliviarse muchos síntomas de ansiedad incluyendo temblores, pánico, palpitaciones y sudor. Es buena para el insomnio causado ya sea por ansiedad o sobreexcitación.
- **Relajante eficaz:** Relaja los músculos contraídos y la tensión en hombros y cuello. Es buena para asma, cólicos, síndrome de intestino irritable, dolores menstruales y espasmos musculares.
- **Alta presión arterial:** Se usa con otras hierbas en remedios para la alta presión originada por el stress y la ansiedad.

## PARTES USADAS

***Raíz y risoma:*** *se extraen en otoño cuando contienen los niveles más altos de ingredientes activos.*



***Raíz y risoma secas***

Los valepotriatos en la raíz y rizoma inducen el sueño.

***Raíz y risoma frescas***

## PREPARACIONES Y USOS

**Precaución:** Puede provocar somnolencia. No tome valeriana si está tomando otras drogas somníferas.



***Tabletas:*** *A menudo contienen otras hierbas. Se toman para el stress y la ansiedad.*



***Polvo:*** *Puede tomarse en cápsula. Para insomnio, tome 1-2 x 500 mg. a la noche.*



***Tintura:*** *Para la ansiedad, tome 20 gotas en agua caliente, hasta 5 veces por día.*

**DECOCCIÓN:** Se toman 25-100 ml. como sedante por la noche.

## DATOS UTILES

Resulta una planta muy ornamental. Conviene procurarle tierra negra bien abonada y ubicarla de manera que la orientación la beneficie con el sol de la mañana o la media sombra.

# *Verbena officinalis* (*Verbenaceae*)

# VERBENA, MA BIAN CAO (CHINO)



**VERBENA**
Perenne esbelta, crece hasta 1 m con tallos tiesos, delgados y varas de pequeñas flores lilas.

A LA VERBENA se le han atribuido propiedades mágicas y era usada en ceremonias por los druidas de Bretaña y Galia. Es una medicina vegetal tradicional tanto en China como en Europa. Dioscorides en el siglo I de nuestra era la llamó "hierba sagrada" y durante siglos se tomó como curatodo. Tiene propiedades tónicas y reconstituyentes y se usa para aliviar el stress y la ansiedad y mejorar las funciones digestivas.



***Verbena.*** *En el medioevo se llevaba como amuleto de buena suerte.*

## HÁBITAT Y CULTIVO

Crece silvestre en buena parte de Europa y norte de África, así como en China y Japón. Se propaga por semilla en primavera u otoño y medra en suelos bien drenados con sol. Se recogen las partes aéreas en verano, durante la floración.

## ESPECIES AFINES

En el Caribe, se toma *V. domingensis* como tónico bítter para la digestión y se usa para heridas y dolores de cabeza.

## COMPONENTES

- Iridoides amargos
- Aceite volátil
- Alcaloides
- Mucílago
- Taninos

## EFECTOS CLAVE

- Nervino
- Tónico
- Sedante suave
- Estimula la secreción biliar
- Bítter suave

## USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

- **Propiedades confirmadas:** Aunque poco investigada, la verbena tiene propiedades bien conocidas. Afecta el sistema parasimpático y tiene una acción estimulante sobre el útero. Es amarga y estimula la digestión, provocando vómitos en dosis altas - probablemente por su componente verbenalina - un purgante suave.
- **Tónico digestivo:** Mejora la absorción de los alimentos.
- **Sistema nervioso:** Es valorada como reconstituyente del sistema nervioso y es especialmente eficaz para la tensión nerviosa. Se cree que tiene una acción antidepresiva suave y se usa específicamente para tratar la ansiedad y el agotamiento nervioso tras un largo período de stress.
- **Convalecencia:** Por las propiedades descriptas, es un tónico ideal en la convalecencia de enfermedades crónicas.
- **Dolor de cabeza y migraña:** Alivia dolores de cabeza. En la medicina natural china se usa para migrañas relacionadas con el ciclo menstrual.
- **Otros usos:** Tiene una serie de otros usos medicinales: ictericia, cálculos biliares, asma, insomnio, tensión pre-menstrual y fiebres (especialmente en cuadros gripales), contracciones del parto y flujo de leche materna.

## GUÍA DE CULTIVO

Requiere un suelo con la mezcla de arena, tierra negra y resaca por partes iguales. Necesita riego moderado y las matas se dividen en otoño.

## PARTES USADAS

***Partes aéreas:*** *Tienen un efecto tónico sobre el sistema nervioso y la digestión. Se han usado con fines medicinales durante miles de años en Europa y China.*



***Partes aéreas secas***



La verbena tiene esbeltos tallos florales que semejan "varitas mágicas".

***Partes aéreas frescas***

## PREPARACIONES Y USOS

**Precaución:** No exceda la dosis establecida. La verbena puede provocar vómitos si se ingiere en exceso. No tomar durante el embarazo.



***Tintura:*** *Tónico tranquilizante y relajante. Para el stress, tome 1/2 cucharadita diluida en un vaso de agua, 3 veces al día.*



***Infusión:*** *Ayuda a estimular la digestión y la absorción de alimentos. Beba una taza regularmente, en particular tras una ingesta copiosa.*



***Polvo:*** *Se puede usar como dentífrico. Frote regularmente sobre los dientes para limpiarlos y protegerlos.*

# *Lavandula officinalis* syn. *L. angustifolia* (*Labiadas*)

# LAVANDA

**LAVANDA**
Arbusto perenne que llega a 1 m, con varas de flores azul violáceo que se extienden sobre el follaje.

LA LAVANDA ES UNA IMPORTANTE hierba relajante, pero es más conocida por su delicada fragancia que por sus propiedades medicinales. Como remedio cobró popularidad durante la baja Edad Media y en 1620 fue una de las hierbas medicinales traídas al Nuevo Mundo por los Peregrinos. El herborista John Parkinson (1640) la describió como de "especial buen uso para penas y dolores de la cabeza y el cerebro".



***Lavanda.*** *Se cultiva ampliamente para perfume y uso medicinal.*

## HÁBITAT Y CULTIVO

Originaria de Francia y el Mediterráneo occidental, se cultiva en todo el mundo por su aceite volátil y como planta de jardín, hasta en zonas nórdicas como Noruega. En Argentina crecen todas las variedades. Se propaga por semilla o gajos y necesita sitios soleados. Las flores se cortan de mañana a mediados del verano y se secan o destilan para producir aceite esencial.

## ESPECIES AFINES

*L. spica* rinde más aceite que *L. officinalis*, pero de inferior calidad. *L. stoechas* se emplea en España y Portugal como lavaje antiséptico para heridas, úlceras y llagas. Su aceite también es inferior al de *L. officinalis*.

## COMPONENTES

- Aceite volátil (hasta 3%) con más de 40 componentes incluyendo acetato de linalilo (30-60%), cineolo (10%), linalol, nerol, borneol
- Flavonoides
- Taninos - Cumarina

## EFECTOS CLAVE

- Carminativo
- Alivia espasmos musculares
- Antidepresivo
- Antiséptico y bactericida
- Estimulante de la circulación de la sangre

## INVESTIGACIÓN

- **Aceite de lavanda:** Durante décadas se ha estado investigando el aceite esencial, cuya toxicidad resulta muy baja y sus efectos antisépticos y bactericidas, significativos. Ayuda a mitigar el dolor y alivia la excitabilidad nerviosa.
- **Flores:** Enteras, son también antisépticas y bactericidas. Calman los nervios, reducen la tensión muscular y alivian retortijones y gases.

## USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

- **Sistema nervioso:** Es bien conocida por sus efectos tranquilizantes y calmantes y se combina con otras hierbas sedantes para mitigar el insomnio, la irritabilidad, los dolores de cabeza y la migraña. Ayuda también a aliviar la depresión.
- **Digestión:** Por su contenido de aceite volátil, se da para combatir la indigestión, cólicos, la pesadez y los gases.
- **Asma:** Sus efectos relajantes ayudan en ciertos tipos de asma, ligados al excesivo nerviosismo.
- **Aceite esencial:** El aceite es un remedio de primeros auxilios invalorable como antiséptico y cicatrizante de quemaduras, heridas y llagas. Frotado sobre la picadura de insectos, calma el prurito y la inflamación. También es apto para el tratamiento de la sarna y de la pediculosis. Se alivian los dolores de cabeza masajeando unas gotas sobre las sienes y con 5 gotas en el baño nocturno, se aplaca la tensión muscular. Tonifica los nervios y fomenta el buen dormir.

## PARTES USADAS




## PREPARACIONES Y USOS

**Precaución:** No ingiera el aceite esencial, salvo bajo supervisión profesional



***Tintura:*** *Para el insomnio, tome 1/2 a 1 cucharadita con agua por la noche*



***Aceite para masajes:*** *para jaquecas, mezcle 20 gotas con 20 ml. de aceite portador y aplique.*

**ACEITE ESENCIAL:** Aplique sin diluir sobre picaduras de insectos.

**INFUSIÓN:** Es un remedio calmante para problemas digestivos. Para indigestiones tome 1/2 taza dos veces al día.

## GUÍA DE CULTIVO

En climas húmedos, como Buenos Aires, exige suelo arenoso (mezcla de tierra negra, resaca y arena).
Necesita poco riego y pleno sol. Conviene ubicarlas orientadas hacia el norte y al reparo de una pared. Es así como tendrán una excelente floración.

# *Tanacetum parthenium* (*Compuestas*)
# MATRICARIA



**MATRICARIA**
Herbácea perenne que crece hasta 60cm. Con numerosas flores semejantes a las margaritas.

EL USO TRADICIONAL de la matricaria la identificó como una hierba para la mujer. Nicholas Culpeper en The English Physitian (1653) le canta loas por ser vigorizante para la matriz, ayudar en la expulsión de la placenta en el parto, y beneficiar maravillosamente a la mujer. Hoy día es usada sobre todo en jaquecas, pero desde hace mucho tiempo se la considera como una hierba para la artritis y el reumatismo.



***Matricaria.*** *flores semejantes a las margaritas durante todo el verano.*

## HÁBITAT Y CULTIVO

Originaria del sudeste europeo, la matricaria es ahora muy popular en toda Europa, Australia y Norteamérica. Se la puede propagar por semilla o por gajos y prefiere suelo bien drenado y sol. Normalmente, sólo se extraen las hojas que se necesitan y la parte aérea completa se recoge en verano durante la floración.

## ESPECIES AFINES

Se la reconoce como pariente cercana de tamaceto Tanacetum vulgare y las especies de crisantemos y manzanilla.

## COMPONENTES

- Aceite volátil (alfa-pineno)
- Lactonas Sesquiterpeno
- Sesquiterpenos (alcanfor)

## EFECTOS CLAVE

- Analgésico
- Reduce la fiebre
- Antirreumático
- Promueve el flujo menstrual
- Bitter

## INVESTIGACIÓN

- **Migraña:** Cuando la esposa de un médico galés terminó su historia de 50 años de jaqueca tratándose con matricaria, comenzó una investigación cuyos ensayos clínicos en la Inglaterra de los '80 confirmaron su efectividad contra la jaqueca. Sin embargo, la naturaleza exacta de su acción aún no se comprende, pero el componente "partenolida" parece inhibir la hormona serotonina que provoca la jaqueca.
- **Artritis reumatoidea:** Se está investigando la eficacia de la matricaria en su tratamiento.

## USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

- **Fiebre:** Se usa para reducirla y enfriar el cuerpo.
- **Usos ginecológicos:** Desde épocas romanas se ha usado para inducir la menstruación. También se da en el parto para ayudar a expulsar la placenta.
- **Migraña y dolores de cabeza:** En cantidades reducidas se usa ahora para prevenir las jaquecas. Se la debe tomar regularmente y ante el primer signo de un ataque. Es útil para las jaquecas asociadas con la menstruación y para dolores de cabeza.
- **Remedio para artritis:** y dolores reumáticos, especialmente en combinación con otras hierbas.

## GUÍA DE CULTIVO

Puede cultivarse en jardines y también en macetas. Conviene que reciba el sol de la mañana.

## PARTES USADAS



***Partes aéreas*** *se recogen en verano cuando la planta florece.*

Las hojas contienen "partenolida" que ayuda a prevenir la migraña.

***Partes aéreas frescas***



***Partes aéreas secas***

## PREPARACIONES Y USOS

**Precaución:** Ingerir hojas frescas pude provocar úlceras bucales. No consuma esta hierba si toma warfarina u otras drogas anticoagulantes. No tomar durante el embarazo.



***Hojas frescas:*** *Para prevenir migrañas, coma 2-3 hojas por día sobre un trozo de pan.*



***Tintura:*** *Para la prevención prolongada de las migrañas, tome 5 gotas con agua, hasta 3 veces por día.*

**CÁPSULAS:** Para alivio sintomático de jaquecas, tome una cápsula de 100 mg. diariamente.

**TABLETAS:** combinadas con otras hierbas. Se toman para dolores de cabeza.



**HE SHOU WU** Trepadora perenne, crece hasta 10 m, con tallos rojos, hojas verde claro y flores rosadas o blancas.

## *Polygonum multiflorum* (*Polygonáceas*)

# HE SHOU WU, SELLO DE SALOMÓN (CHINO)

HIERBA TÓNICA CHINA con un sabor agridulce. Se la cree depositaria de "qi" (energía vital) en sus raíces, por lo que tomarla da vitalidad al cuerpo. Siempre se la consideró una hierba rejuvenecedora. La "he shou wu" ha estado rodeada de creencias tradicionales. A las grandes raíces viejas de esta planta se le atribuyen notables poderes.



***He shou wu.*** *Una de las hierbas chinas más antiguas. Ayuda a bajar el colesterol en sangre.*

### HÁBITAT Y CULTIVO

*He shou wu* es originaria de la China central y meridional y se cultiva en toda esa región. Se propaga por semilla o por división de matas en primavera o gajos en verano. Requiere suelos bien fertilizados y mucha protección en invierno. En otoño se arrancan las raíces de plantas de 3 a 4 años y se ponen a secar. Las raíces más grandes y viejas son apreciadas por sus propiedades terapéuticas, pero no suelen comercializarse.

### ESPECIES AFINES

En la medicina natural europea se usan: *P. bistorta* (una de las hierbas más astringentes) y *P. aviculare*. No tienen las mismas propiedades tónicas que *P. multiflorum*. En China se usa *P. cuspidatum* para tratar la amenorrea.

### COMPONENTES

- Ácido crisofánico
- Antraquinonas
- Lecitina

### EFECTOS CLAVE

- Sedante suave
- Nutre la sangre
- Tónico

### INVESTIGACIÓN

- **Niveles de colesterol:** Experimentos con animales en China mostraron reducción de niveles de colesterol en sangre. También, en un ensayo clínico, mostraron mejorías más del 80% de los pacientes - con colesterol alto en sangre - que tomaron decocciones de la raíz .
- **Niveles de azúcar en sangre:** Según investigaciones chinas, aumenta el nivel de azúcar en la sangre.
- **Contrarresta infecciones:** También en China se demostró experimentalmente que contrarresta el bacilo de la tuberculosis y se cree que podría ser de ayuda en el tratamiento de la malaria.

### USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

- **Tónico chino popular:** Si bien no es la primera hierba tónica que la medicina china a base de hierbas enumera (aparece mencionada por primera vez en el año 713), se ha convertido, por cierto, en una de las más importantes y usadas. La toman regularmente millones de personas en Oriente por sus propiedades rejuvenecedoras y tónicas y para aumentar la fertilidad de hombres y mujeres.
- **Remedio hepático y renal:** En la medicina natural china, el *he shou wu* se usa principalmente como tónico para el hígado y los riñones. Al fortalecer su función, ayuda a limpiar la sangre permitiendo que el "qi" circule libremente por todo el cuerpo.
- **Tónico para nervios y sangre:** En China se lo administra a personas con síntomas de mareo, debilidad, sopor y visión borrosa, que indican nervios ineficientes y "deficiencia sanguínea".
- **Envejecimiento prematuro:** En China se prescribe incluso para canas prematuras. Este uso sugiere que la hierba respalda un funcionamiento saludable y equilibrado del cuerpo.
- **Malaria** Se prescribe en la malaria crónica, a menudo combinada con ginseng americano *Panax ginseng, Angelica sinensis y Citrus reticulata.*

### GUÍA DE CULTIVO

Cultívela debajo de los árboles o en las bases de las plantas porque es rastrera y prefiere la sombra de las plantas grandes. Puede plantarse en maceta y florece de septiembre a mayo.

## PARTES USADAS

***Raíz*** *Es valorada por la medicina china por sus propiedades tónicas. Se extrae en el otoño.*





***Raíces secas***

## PREPARACIONES Y USOS

**Precaución:** Sólo deberán usarse la raíces preparadas en herboristerías chinas.



***Decocción:*** *Como tónico general se toma la decocción durante más de dos días.*



***Tabletas:*** *Conocidas como shou wu pian, se toman en China por sus virtudes rejuvenecedoras.*



***Tintura:*** *Para reducir los niveles de colesterol en sangre, se toma 1 cucharadita con agua dos veces al día.*

**POLVO:** Se agrega a los alimentos por su efecto tónico. Tome 5 g por día.

## *Rehmannia glutinosa* (*Escrofulariáceas*)

# REHMANIA, DI HUANG (CHINO)

**REHMANIA**
Perenne, alcanza 30-60 cm con grandes hojas pegajosas y flores moradas.

IMPORTANTE HIERBA TÓNICA CHINA, la Rehmania figura en muchas fórmulas herbáceas y tiene una antigua historia (existen referencias hechas en el siglo IV por el médico y alquimista chino Ge Hong). Es una hierba de "longevidad" y tiene un marcado efecto tónico en hígado y riñones. La investigación confirma su uso tradicional, demostrando que protege el hígado y es buena para la hepatitis.



***Rehmania.** Su aspecto le dió el nombre popular occidental: "guante de zorro chino".*

### HÁBITAT Y CULTIVO

Crece en forma silvestre en las soleadas laderas montañosas del norte y noreste de China, especialmente en la provincia de Henan. Se puede cultivar, en cuyo caso se propaga por semilla sembrada en otoño o primavera. La raíz se extrae en otoño después de la floración.

### ESPECIES AFINES

*R. lutea:* se usa en China como diurético.

### COMPONENTES

- Fitosteroles (beta sitosterol, estigmasterol)
- Azúcares (manitol)
- Rehmannina

### EFECTOS CLAVE

- Tónico
- Tónico renal
- Baja la presión arterial
- Protege el hígado

### INVESTIGACIÓN

■ **Remedio hepático:** En China se ha demostrado que es una hierba hepatoprotectora que previene el envenenamiento y el daño al hígado. En ensayos clínicos, que es un tratamiento efectivo para la hepatitis.

■ **Otras investigaciones:** Los ensayos indican que baja la presión arterial y los niveles de colesterol en sangre. Además, reduce la fiebre y podría ser útil para la artritis reumatoidea.

### USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

■ **Raíz cruda y preparada:** En la medicina natural china, la raíz (*di huang*) es conocida como *sheng di huang* cuando se come cruda y *shu di huang* cuando se cocina en vino. La primera variedad es la forma más corriente y reconocida del remedio. Ambos son tónicos "*yin*", pero requieren diferentes indicaciones terapéuticas.

■ **Sheng di huang:** La raíz cruda "enfría la sangre" y se administra para reducir la fiebre en afecciones agudas y crónicas. Su naturaleza refrescante favorece el tratamiento de problemas - como el enrojecimiento de la lengua y la sed - que surgen de un "cuadro febril". *Sheng di huang* es útil para tratar insuficiencia hepática y se usa específicamente en hepatitis y otras alteraciones hepáticas.

■ **Shu di huang:** Se utiliza para estados de pérdida de sangre y "deficiencia sanguínea" como menstruaciones intensas e irregulares. Es cálida y se la considera un tónico renal de óptimos resultados.

■ **Presión sanguínea:** Se usa Rehmania para tratar la presión sanguínea alta. Curiosamente, mientras *sheng di huang* elevaría la presión, *shu di huang* tiene el efecto contrario.

■ **Longevidad** Rehmania es un valioso tónico tradicional para la vejez, que prevendría la senilidad.

■ **Formula china** Es un ingrediente de muchas fórmulas naturistas, en particular de "la píldora de ocho ingredientes" que, según los herboristas chinos contemporáneos, "vigoriza el *yang* de las entrañas".

### DATOS UTILES

La raíz se consigue en herboristerías, pero es muy difícil conseguir las semillas.

## PARTES USADAS









***Raíz seca***



***Raíz:** Se saca en otoño. Tiene acción hepatoprotectora.*

La raíz se mastica cruda y tiene un ligero sabor amargo

***Raíz fresca***

## PREPARACIONES Y USOS



***Rehmania***

***Figwort chino***

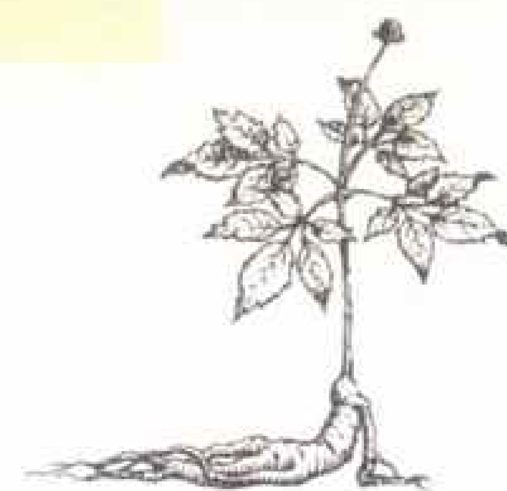


***Shu di huang:** Hierva a fuego lento 15 gr. de raíz en 500 ml. de vino tinto durante 20 minutos. Para pérdida de sangre y anemia, se toman 100 ml. diarios.*

***Remedio:** Hierva 15 g de rehmania y 10 g de figwort chino. Para fiebre, tome 1 taza 2-3 veces por día.*

*Panax ginseng (Araliáceas)*

# GINSENG, REN SHEN (CHINO)



GINSENG
Perenne que crece hasta 1 m. con hojas ovales dentadas y un racimo de florcitas amarillo verdosas.

ES LA MÁS FAMOSA de todas las hierbas chinas. Ha merecido elogios por sus descollantes beneficios terapéuticos a lo largo de unos 7000 años y ha sido tan reverenciada que se han disputado guerras por el control de los bosques donde crecía. Un médico árabe la introdujo en Europa en el siglo IX, pero recién desde el siglo XVIII se popularizó en Occidente por mejorar el vigor y la resistencia al stress.



***Ginseng.*** *Siempre ha sido valorada como tónico para la vejez.*

## HÁBITAT Y CULTIVO

Originaria del noreste de China, este de Rusia y Corea del Norte, es ahora sumamente raro encontrarla en ambientes silvestres. Su cultivo no es sencillo y demanda gran destreza. Se propaga por semilla en primavera y requiere suelo rico y bien drenado. Le lleva cuatro años madurar, tras lo cual - normalmente en otoño - se extrae la raíz, que debe lavarse y pasarse por vapor antes de proceder a secarla.

## ESPECIES AFINES

San "qi" (*P. notoginseng*), *P. pseudoginseng* y el ginseng americano (*P.quinquefolium*). Tienen todos significativos beneficios.

## COMPONENTES

- Saponinos triterpenoides (0,7-3%), ginsenósidos – se han identificado más de 25
- Compuestos acetilénicos
- Panaxanos
- Sesquiterpenos

## EFECTOS CLAVE

- Adaptógeno
- Tónico

## INVESTIGACIÓN

■ **Adaptógeno:** Ha sido investigado detalladamente - durante los últimos 20 a 30 años - en China, Japón, Corea, Rusia y muchos otros países. Sus destacadas cualidades adaptógenas (ayuda al cuerpo a adaptarse al stress, la fatiga y el frío) han sido confirmadas. En ensayos, se ha demostrado que mejora la capacidad de sobrellevar el hambre, temperaturas extremas y stress mental y emocional. Además, produce un efecto sedante cuando el cuerpo padece por falta de sueño. Los ginsenósidos responsables de esta acción tienen una estructura similar a las hormonas propias del stress.

■ **Otras investigaciones:** Aumenta considerablemente la función inmunológica y la resistencia a las infecciones. Así mismo, mejora las funciones hepáticas.

## USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

■ **Efectos terapéuticos:** Como adaptógeno, sus efectos varían: se utiliza como estimulante en jóvenes con un "qi" (fuerza vital) fuerte. En cambio es tónico reconstituyente y aún sedante, en personas debilitadas por la enfermedad o la vejez.

■ **Remedio chino:** En China, se lo reconoce particularmente como estimulante o hierba tónica para atletas. También se lo usa para las personas sujetas a stress físico y como afrodisíaco masculino. Como tónico para la vejez, lo toman en China central y septentrional desde fines de la madurez.

■ **Tónico occidental:** En Occidente se lo considera, pero no tanto como remedio, sino como un tónico que sirve para energizar la vida. Es bueno para quienes enfrentan momentos estresantes, como dar exámenes. Se prescribe para la impotencia y la eyaculación precoz.

## PARTES USADAS



En China se mastica la raíz seca para obtener un impulso de energía.

***Raíz seca***



***Raíz:*** *se extrae después de 4 años, cuando sus componentes activos están más concentrados.*

***Raíz fresca***

## PREPARACIONES Y USOS

**Precaución:** En dosis altas causa insomnio y alta presión. No lo tome por más de 6 semanas. Evite la cafeína mientras toma ginseng. No tome durante el embarazo.



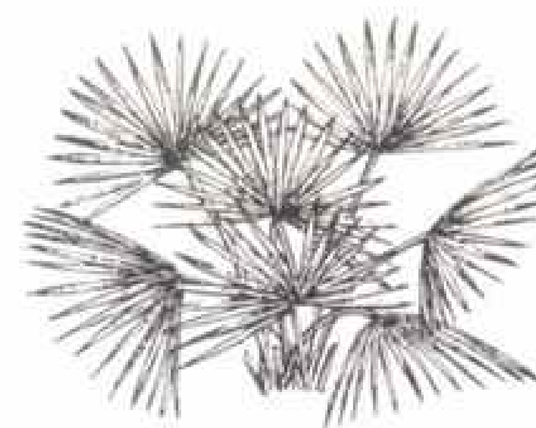
***Cápsulas:*** *Para el agotamiento nervioso, se toma una cápsula de 500 mg. una vez al día.*



***Sopa:*** *Forma común de tomar ginseng en China. Agregue 1 gr. de raíz seca por porción de sopa de verduras. Tome diariamente.*

**TABLETAS:** Forma conveniente de tomar ginseng. Se toma para situaciones estresantes breves, como una mudanza.

# *Sabal serrulata* syn. *Serenoa serrulata* (Palmeras)
# SABAL (PALMERA SABAL)



**PALMERA PEQUEÑA** Crece hasta 6 m con palmas de hojas verde amarillento y flores marfil.

LOS INDIOS NORTEAMERICANOS nativos y los animales comían las bayas de sabal. Según la leyenda, al ver a los animales crecer "pulcros y gordos", los colonos probaron las bayas y les atribuyeron propiedades medicinales. La pulpa del fruto se usa como tónico desde el siglo XIX en adelante y hoy se utiliza para la debilidad, en problemas del tracto urinario y para reducir la próstata agrandada.



***Sabal.*** *Tiene bayas de color morado oscuro a negro en el centro del abanico foliar.*

## HÁBITAT Y CULTIVO

Autóctona de Norteamérica, se la encuentra en dunas sobre las costas del Atlántico y el Caribe, desde Carolina del Sur hasta Texas. Se propaga por semilla en primavera y necesita un suelo bien drenado y sol en abundancia. Las bayas se cosechan cuando maduran en otoño y luego se secan, a menudo sin la semilla.

## ESPECIES AFINES

Los mayas usaban la raíces o las hojas de *S. japa*, otra pequeña palma, como remedio para la disentería y los dolores abdominales. También en América central, los "houma" preparaban una loción ocular con las hojas machacadas de *S. adamsonii*.

## COMPONENTES

- Aceite volátil (1-2%)
- Aceite fijo
- Saponinas esteroides
- Polisacáridos
- Taninos

## EFECTOS CLAVE

- Tónico
- Diurético
- Sedante
- Anabólico
- Estrógeno

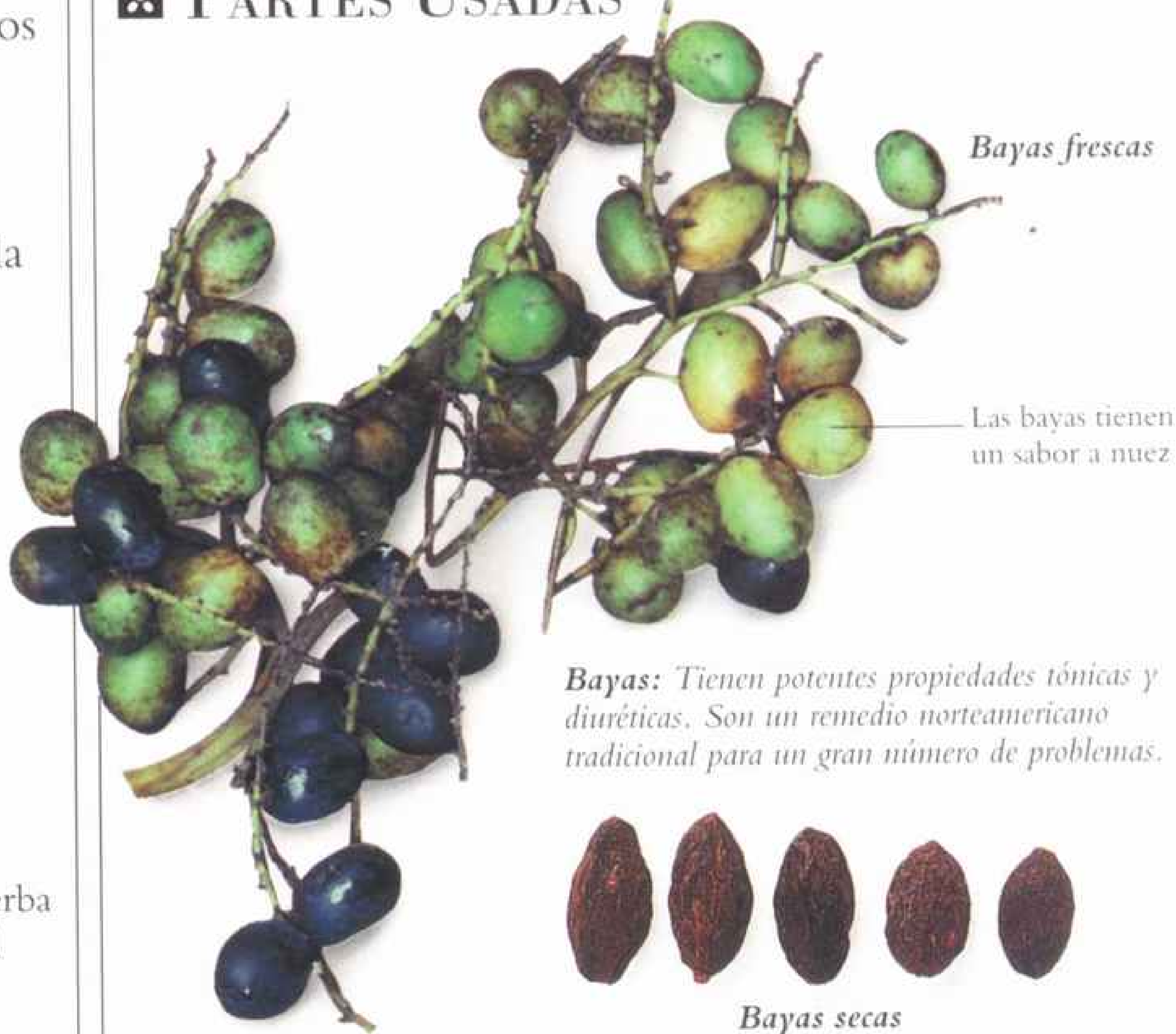
## INVESTIGACIÓN

- Existe poca investigación a pesar del potencial de esta hierba como tratamiento en caso del aumento de tamaño de la próstata y por su efecto anabólico. Con la probable presencia de componentes esteroidales y un aparente efecto estrogénico es una planta que podría tener una importante acción hormonal.

## USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

- **Efecto anabólico:** Es uno de los pocos remedios tónicos occidentales considerados anabólicos porque fortalece y genera tejidos corporales y favorece el aumento de peso. A quienes sufren enfermedades que consumen o debilidad general, se les administra la pulpa del fruto o una tintura.
- **Desórdenes hormonales:** Considerada una hierba para hombres, dada su acción estrógenica, también resulta útil para las mujeres. Se prescribe en impotencia, disminución o ausencia de libido y atrofia testicular en los hombres. En las mujeres, para aumentar el tamaño de los senos.
- **Remedio urinario:** A sabal, se la ha apodado "cateter vegetal" porque fortalece el cuello de la vejiga y reduce la próstata agrandada. Asimismo, se la utiliza como diurético para mejorar el flujo de la orina y como antiséptico en la cistitis. En el tratamiento de infecciones de próstata, combina bien con cola de caballo (*Equisetum arvense*) y hortensia (*Hydrangea arborecens*) .

## PARTES USADAS

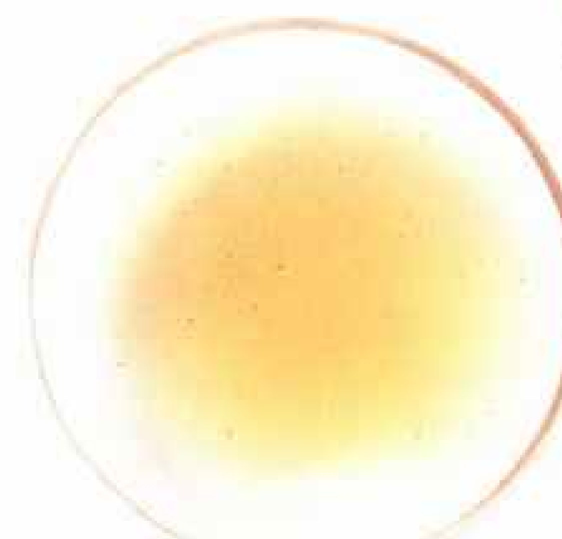



***Bayas:*** *Tienen potentes propiedades tónicas y diuréticas. Son un remedio norteamericano tradicional para un gran número de problemas.*

## PREPARADOS CLAVE Y USOS



***Infusión:*** *La infusión es diurética. Para próstata agrandada, tomar 1 taza diaria.*



***Tintura:*** *Puede tomarse prolongadamente como tónico para la debilidad. Se toma 1 cucharadita diaria con agua.*




***Remedio:*** *Haga un té con 2 cucharaditas de sabal, dos cucharaditas de cola de caballo, 1 cucharadita de regaliz y 200 ml. de agua. Tome 100 ml. como tónico dos veces al día.*

## DATOS UTILES

Esta palmera es originaria de América tropical y requiere suelo bien drenado y fértil.
Es óptima para cultivar en jardines porque requiere que se la plante en suelos profundos.

# *Withania somnifera* (*Solanáceas*)

# WITHANIA, ASHWAGANDHA (HINDÚ)



**WITHANIA**
Un robusto arbusto de hasta 1,5 m., hojas ovales y vistosas flores amarillas o verdosas

TAMBIÉN DENOMINADA "Ginseng hindú", la withania se emplea en la medicina ayurvédica - casi igual que el ginseng en la China - para mejorar la vitalidad y la convalecencia de enfermedades crónicas. Su nombre en hindi significa "olor a caballo" y se refiere no sólo al olor, sino también a su fortaleza como tónico, reconstituyente y afrodisíaco. Su empleo tradicional fue confirmado por la investigación científica.



***Withania.*** *La investigación corroboró sus potentes propiedades.*

## HÁBITAT Y CULTIVO

Se encuentra en la India, el Mediterráneo y el Oriente Medio. Se propaga por semillas o gajos en primavera. Las hojas se recogen en primavera y el fruto y raíz, en otoño.

## COMPONENTES

- Alcaloides
- Lactonas esteroides (witanolidos)
- Hierro

## EFECTOS CLAVE

- Adaptógeno
- Tónico
- Sedante

## INVESTIGACIÓN

- **Investigación india:** Ha sido investigada ampliamente en la India.
- **Alcaloides:** Estudios hechos en 1965 mostraron que los alcaloides son sedantes, reducen la presión arterial y disminuyen el ritmo cardíaco.
- **Withanólidos:** Un trabajo de 1970 mostró que los withanólidos, similares a las propias hormonas esteroides del organismo, son antiinflamatorios y podrían, por ello, ser usados en lupus y artritis reumatoidea. Inhiben la proliferación de células cancerosas y podrían usarse en la prevención del cáncer.
- **Otras investigaciones** Ensayos hechos en 1980 indican que la hierba aumenta los niveles de hemoglobina, reduce el encanecimiento, mejora el desempeño sexual y ayuda en la recuperación de enfermedades crónicas.

## USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

- **Tónico ayurvédico:** restituye la vitalidad perdida por exceso de trabajo o agotamiento nervioso. *R. Svoboda* (Arkana, 1992) dice que la withania "clarifica la mente, calma y fortalece los nervios e induce un sueño profundo y descansado".
- **Reconstituyente:** Durante el siglo I Dioscorides la recomendaba especialmente como tónico. Hoy se utiliza con éxito en Occidente, sobre todo como reconstituyente para los ancianos y los enfermos crónicos.
- **Estrés prolongado:** Al inducir la relajación, la withania es muy eficaz para contrarrestar la debilidad que acompaña al estrés prolongado.
- **Anemia:** Su alto contenido de hierro la hace adecuada para tratar la anemia.

## PARTES USADAS

***Hojas:*** *concentran whithanólidos que inhiben la proliferación de células cancerosas.*

***Planta fresca***



***Hojas secas***



***Raíz:*** *En polvo o decocción, se toma como tónico vigorizante y calmante.*

***Raíz fresca***



***Raíz seca***



***Bayas frescas***

***Bayas:*** *En India se mastican durante la convalecencia*



***Bayas secas***

## PREPARACIONES Y USOS



***Decocción:*** *5 gr. de la raíz en 100 ml. de agua. Tomar durante 2 días para el estrés.*



***Polvo:*** *preparado con las hojas. Para anemia, tome 1/2 cucharadita en un poco de agua, una vez al día.*

**COMPRIMIDOS:** de la raíz en polvo. Para el agotamiento nervioso, tome 1-2 gr. por día con agua.

# Remedios Caseros con Hierbas

Las plantas medicinales se han usado desde tiempos remotos. Son una parte vital de nuestro patrimonio natural y médico, y nos espera una inmensa satisfacción en el hecho de cultivar, cosechar y procesar hierbas para uso casero. Tomadas con sensatez, y con el respeto debido a las medicinas de todo tipo, las plantas medicinales pueden mejorar notablemente la salud. Esta sección da consejos prácticos sobre el cultivo de hierbas, e instrucciones que pueden seguirse paso a paso para preparar, usar y atender segura y efectivamente una gama de males comunes, desde alergias y malestares digestivos hasta afecciones de la piel, artritis y trastornos por estrés.

# Cultivo de Plantas Medicinales

Cultivar plantas medicinales puede insumir más tiempo que comprarlas, pero trae consigo el singular placer de producir nuestros propios remedios a base de hierbas. Muchas hierbas medicinales son fáciles de cultivar y prosperan en interiores, sobre el alféizar de una ventana o en el jardín, entregando una provisión constante de frescos y fragantes remedios naturales.

## El Jardín de Hierbas Medicinales

Planear un jardín de hierbas depende del espacio disponible, aspecto, tierra, condiciones y clima. Como punto de partida, en el cuadro de abajo damos una lista de diez plantas medicinales comunes para cultivo en climas templados. Algunas como el tomillo (Thymus vulgaris) y la salvia (Salvia officinalis) pueden cultivarse en interiores. Otras, incluyendo la manzanilla (Chamomilla recutita), alquimila (Alchemilla vulgaris) y lavanda (Lavandula officinalis) también crecen bien en climas templados y vale la pena cultivarlas. En caso de duda consulte en un vivero.

### Jardines al Aire Libre

Escoja un grupo de hierbas resistentes que se establezcan bien en su jardín y produzcan abundante follaje para cosechar. Plante las hierbas exóticas o menos resistentes en refugios soleados o en macetas.

### Jardines en Macetas

Muchas plantas medicinales como la menta (*Mentha x piperita*) o el laurel (*Laurus nobilis*) pueden cultivarse en macetas, cestas colgantes o jardineras. Deberá evitar que se sequen o que las raíces crezcan demasiado y colmen las macetas. En invierno, las plantas menos resistentes deberán protegerse o llevarse adentro.

### Cultivo de Plantas Bajo Techo

Los jardines protegidos brindan la oportunidad de cultivar plantas más exóticas como el pasto limón (*Cymbopogon citratus*), para uso medicinal y culinario y hacer almácigos para trasplantar afuera. Plantas delicadas como la albahaca santa (*Ocimum sanctus*) medran en interiores y algunas de interiores como el aloe (*Aloe vera*) tienen la ventaja de absorber contaminantes químicos del aire.

## Compra de Hierbas Medicinales

Cuando necesite una especie o variedad particular, recurra a un buen vivero. Si piensa en su uso medicinal, evite las variedades mejoradas u ornamentales.

## Cultivo

Al planear su jardín y elegir hierbas tenga presente:

### Ubicación

La mayoría de las hierbas medicinales prefieren orientación soleada y suelos sueltos. Se puede mejorar un lugar plantando setos de protección. Elija rincones luminosos y reparados para las hierbas semirresistentes delicadas y evite plantar en terrenos previamente industriales, que puedan estar contaminados.

### Temperatura

Algunas plantas toleran amplitudes térmicas muy reducidas y muchas hierbas, como el romero (Rosmarinus officinalis), no sobreviven expuestas a heladas prolongadas. Proteja del viento las plantas delicadas y semirresistentes para evitar la sensación térmica. La mejor época de siembra es la primavera. El amparo de un invernadero o un interior fresco suele ser la única forma de mantener plantas subtropicales en climas templado-fríos, mientras que otras hierbas prosperan todo el año en interiores cálidos y soleados.

### Suelo

Los suelos varían según su proporción de arena, sedimentos y arcilla. Los suelos arenosos drenan fácilmente y necesitan abono, mientras que los arcillosos pueden anegarse y necesitan drenaje.

### Poda

La poda favorece las plantas leñosas. Se hace para eliminar ramas secas y mejorar la forma, tamaño y calidad del crecimiento. Consulte el calendario de cada planta. Quitar las flores marchitas, en especial de los arbustos, estimula el crecimiento. La poda y el cuidado del jardín también reducen plagas y enfermedades.

## Hierbas Utiles para Cultivar

| PLANTA | CUANDO PLANTAR | METODOS DE CULTIVO | CONDICIONES Y CUIDADOS | USOS MEDICINALES |
|---|---|---|---|---|
| **Aloe** (*Aloe vera*) | primavera/otoño | retoño | ■ sitio soleado y protegido. Regar lo imprescindible. | ■ gel de planta fresca para quemaduras o lesiones |
| **Orejas de asno** (*Symphytum officinale*) | primavera/otoño | semilla/división | ■ sitio húmedo, cálido y soleado | ■ linimento de hojas para torceduras y moretones |
| **Matricaria** (*Tanacetum parthenium*) | otoño/primavera | semilla/gajo/división | ■ buen drenaje, seco, suelo pedregoso, al sol | ■ hoja fresca o tintura para migrañas y dolores de cabeza |
| **Melissa** (*Melissa officinalis*) | primavera/otoño | semilla/gajo/división | ■ tierra húmeda al sol, pode tras la floración | ■ té para la ansiedad, el sueño pobre y la indigestión |
| **Caléndula** (*Calendula officinalis*) | primavera/otoño | semilla | ■ buen drenaje, pleno sol; elimine las cabezas de flores secas | ■ cremas para cortes, abrasiones, piel inflamada, té como fungicida |
| **Menta** (*Mentha* x *piperita*) | primavera/otoño | gajo/división | ■ sitio soleado pero húmedo, impida secarse | ■ té para la indigestión y dolores de cabeza, loción para picazón de la piel |
| **Romero** (*Rosmarinus officinalis*) | primavera/otoño | semilla/gajo | ■ sitio soleado y protegido durante el invierno | ■ té como tónico nervioso y ayuda en digestión lenta |
| **Salvia** (*Salvia officinalis*) | otoño/primavera | semilla/gajo/acodo | ■ sitio abrigado soleado, buen drenaje o seco | ■ té para gargante irritada, úlceras bucales y diarrea |
| **Hipericón** (*Hypericum perforatum*) | primavera/otoño | semilla/división | ■ tierra de buen drenaje o seca, sol con sombra parcial | ■ tintura p/depresión y menopausia; aceite en infusión antiséptico y cicatrizante |
| **Tomillo** (*Thymus vulgaris*) | primavera/verano | semilla/gajo/división | ■ sitio soleado, buen drenaje, puede necesitar capa de granza | ■ té para tos, resfríos e infecciones pectorales, loción como fungicida |



***Los jardines de hierbas cultivadas*** *crean un sitio colorido y aromático, con el beneficio de producir una provisión de hierbas frescas para uso medicinal y culinario.*

**RIEGO**
Riegue bien después de plantar y luego, si hace falta, una vez por semana de tarde o mañana (en vez de un poco cada día). No se exceda: muchas hierbas producen componentes activos en condiciones secas. Riegue a fondo las plantas secas de macetas antes de plantarlas.

**DESMALEZADO Y ABONO**
Quitar malezas es necesario, pues compiten por nutrientes y agua. En lo posible mantenga las camas y recipientes desmalezados. La mayoría de las hierbas no deberían ser abonadas pues se reduce su potencia terapéutica, pero se puede usar un fertilizante de calidad para retener nutrientes en suelos arenosos.

**PLAGAS Y ENFERMEDADES**
Use sólo métodos orgánicos para combatir plagas, enfermedades e insectos. El pulgón verde puede erradicarse con agua jabonosa o agua en que se remojó cáscara de ajo durante dos días. Separe las plantas infectadas para prevenir contagio.

## MÉTODO DE PROPAGACIÓN

Hay gran variedad de métodos. Elija el más adecuado para la planta. Prepare antes el terreno. Al plantar, considere los requerimientos de cada planta, suelo, emplazamiento y época y también prevea el tamaño del ejemplar maduro.

**SEMILLAS**
Se pueden sembrar en recipientes o en almácigos. Es importante calcular la época de siembra para que el trasplante de plantines al exterior se haga con suficiente calor. Las plantas anuales y bianuales se dan bien de semilla y cobran vigor en verano. Verifique los requerimientos de germinación de las perennes antes de comprar semilla, pues algunas variedades germinan fácilmente pero otras como el ginseng de Siberia (*Eleutherococus senticosus*), pueden ser mucho más difíciles.

**ESQUEJES**
Es uno de los métodos más populares de propagación. Adecuado para hierbas leñosas perennes. Los gajos se sacan habitualmente del tallo, aunque algunas plantas se propagan también por raíz. Elija plantas jóvenes y sanas y corte el gajo con una cuchilla filosa justo bajo una unión de la hoja y el tallo. Pele las hojas inferiores y tratar el tallo con polvo de hormonas de enraizamiento antes de insertarlo en un suelo adecuado. Es un método difícil para ciertas plantas: conviene consultar antes.

**DIVISIÓN DE MATAS**
Es una manera fácil de propagar plantas que forman matas. Divida las plantas herbáceas de floración primaveral en otoño y las de floración otoñal en primavera. Levante la planta madura con cuidado, sepárela en secciones y vuelva a plantar todo.

**PLANTAS DE VERDULERÍA**
Compre macetas de hierbas culinarias en verdulerías o supermercados. Divida las plantitas en 3 o 4 grupos y plántelos en macetas separadas. Raíces frescas como las del jenjibre (*Zingiber officinalis*) o bulbos como los del ajo (*Allium sativum*) pueden plantarse en macetas o en camas exteriores, si el tiempo lo permite.

**ACODO**
Consiste en provocar la formación de raíces practicando un corte pequeño debajo de una rama o tallo y enterrándolo con la punta de crecimiento hacia arriba; cuando eche raíces, extraiga y replante. En hierbas leñosas como la salvia (*Salvia officinalis*) resulta bien apilar tierra suelta alrededor de la base de la planta; cuando los tallos echan nuevas raíces, se sacan y replantan.



***Las raíces frescas*** *de jenjibre pronto producen muchos brotes nuevos si se plantan en tierra fértil húmeda a temperaturas mayores de 21°C.*

**RETOÑOS**
Se obtienen de la mayoría de las hierbas que crecen de bulbos como el ajo (*Allium sativum*). Pueden sacarse durante el período de latencia y replantarse.

**CÓMO SEMBRAR SEMILLAS EN RECIPIENTES**



1 *Llene un semillero con tierra para semillas y riegue bien. Esparza las semillas cubriendo las grandes con una fina capa de tierra fértil. Cubra el semillero con vidrio o métalo en un bolsa plástica y deje en un lugar cálido (hasta 21°C)*



2 *Cuando germinen, llene algunas macetas con tierra fértil. Levante los plantines suavemente, colóquelas en un agujerito en la tierra y comprima alrededor. Riegue bien y no deje que se sequen.*

# Cosecha y Elaboración

Aunque algunas hierbas pueden recogerse todo el año, la mayoría tienen una época de crecimiento y deben ser cosechadas y usadas de inmediato o bien conservadas para el año siguiente. Consulte el calendario de recolección. Procéselas sin demoras para impedir su deterioro y la pérdida de propiedades curativas. Sólo recoja plantas sanas, no contaminadas ni dañadas por insectos.

## Cosecha Silvestre

Las plantas silvestres son una fuente natural gratuita de remedios y brindan el placer de juntarlas en la forma tradicional. Además los componentes activos suelen estar más concentrados en el medio ambiente preferido por la planta.

**Identificación**

La identificación adecuada de plantas silvestres es esencial. Use una guía para reconocerlas, ya que muchas tienen un aspecto similar. No corra riesgos; en caso de duda no las recoja, pueden ser venenosas.

**Factores Legales y Ecológicos**

Mientras que especies comunes como la ortiga (Urtica dioica) pueden juntarse en estado silvestre, otras más raras están bajo gran presión por la falta de hábitat adecuado. En muchos países es ilegal arrancar cualquier espécimen silvestre y algunas especies pueden estar protegidas. Aunque recoger plantas medicinales como las helonias (Chamaelirium luteum) o genciana (Gentiana lutea) sea legal en algunos países, hacerlo reduce sus posibilidades de supervivencia natural. Nunca recoja plantas raras y aunque haya abundancia en la región no junte más de lo que vaya a usar. No saque cortezas de árboles silvestres.

Antes de cosechar la planta considere dónde crece y si puede estar contaminada. No recoja a la vera de los caminos, cerca de fábricas o en zonas donde se hayan fumigado cultivos. Idealmente, usted debe familiarizarse con el sitio y conocer los riesgos locales.

## Cosecha de jardín

Las hierbas cultivadas dan una provisión pronta de material fresco en un medio controlado. La cosecha puede combinarse con la poda, la eliminación de vástagos indeseados y el estímulo de crecimiento compacto. Corte las perennes con cuidado para que vuelvan a crecer rápidamente. Algunas plantas medicinales como la melisa (Melissa officinalis), dan dos o más cosechas por año.



*Una variedad de ajo, de hoja ancha, Allium ursinum, forma carpetas en bosques umbríos y húmedos. El bulbo y las partes aéreas tienen propiedades antibióticas.*

## Consejos Generales

La recolección de hierbas medicinales requiere un plan cuidadoso para asegurar que las partes se procesen en condiciones óptimas y con rapidez para retener sus ingredientes activos.

**Equipo**

Si es posible, use una bandeja de madera o una cesta abierta para juntar las hierbas. Ésto impide que se aplasten y deterioren. En el caso de hierbas silvestres, una mochila (no de nylon) o una bolsa de lona pueden ser lo más apropiado. Lleve una guía para identificarlas. Siempre practique los cortes con tijera o cuchilla afiladas para reducir el daño a las plantas y, en general, procure tocarlas lo menos posible. Use guantes si se trata de ejemplares espinosos o alérgenos como la ruda (Ruta graveolens) para evitar una reacción alérgica.

**Qué Buscar**

Junte material de plantas sanas, que no estén dañadas por insectos ni contaminadas. Es importante descartar las dañadas porque pueden provocar el deterioro del material una vez seco. No las mezcle para evitarse errores de identificación.

**Cuándo Cosechar**

Recoja hierbas en tiempo seco, preferentemente en mañanas soleadas después que se haya evaporado el rocío. Recoger la planta en el clima y momento óptimo asegura una alta concentración de principios activos. A menos que lea lo contrario al consultar las entradas individuales en esta obra, conviene cosechar las hojas al abrirse en primavera o verano, las flores cuando comienzan a florecer, los frutos y bayas apenas hayan madurado, y las raíces en otoño cuando la planta ha replegado su vitalidad bajo tierra. Hay que sacar la corteza con mucho esmero si el árbol o arbusto ha de sobrevivir; casi siempre conviene obtenerla en primavera u otoño.

**La Parte Medicinal Correcta**

En muchos casos partes diferentes de la misma planta, por ejemplo, hojas y semillas, pueden tener acciones y usos bien diferenciados. Asegúrese de obtener la parte adecuada a su interés.

**Procesamiento Rápido**

Recoja sólo la cantidad que pueda usar o procesar de inmediato. Esto es porque el material fresco, especialmente las partes tiernas como flores y hojas, se deterioran rápidamente afectando primero a sus componentes medicinales activos. En particular, las hierbas aromáticas, que dejan su aroma en el aire o en la piel, pueden perder sus aceites volátiles en cuestión de horas. Conviene comer las ensaladas de hojas y las hierbas culinarias sin demora para sacar el mayor provecho de sus nutrientes.

# Procesado

Las hierbas pueden conservarse de varias formas; la más común es por secado, al aire o en horno. Lo ideal es un lugar tibio y seco, por ejemplo, un armario ventilado y caldeado. Use un papel común, nunca de diario. Secas, las hierbas se pueden almacenar durante meses en un frasco de vidrio oscuro o en una bolsa de papel kraft.

### Partes Aéreas

Esto incluye todo lo que crece sobre la superficie – tallos, hojas. flores, bayas y semillas. Los tallos se cortan normalmente a 5-10 cm. sobre nivel del suelo, apenas la planta florece, cuando concentra su esfuerzo en crecer. Las perennes se pueden cortar algo más arriba para estimular más cosechas. Saque y ponga a secar hojas y flores grandes por separado; las más pequeñas pueden secarse con su tallo.



1 *Cuelgue manojos de ocho a diez tallos en un lugar oscuro, tibio (no caliente) y bien ventilado. Procure que hojas y tallos no estén demasiado apretados. Esto deja circular aire alrededor.*

2 *Cuando estén quebradizos, pero no completamente secos, separe las ramas, hojas, flores y semillas de los tallos, frotando suavemente sobre una hoja grande de papel.*



3 *Con cuidado vierta el material seco en un frasco oscuro con tapa de rosca o una bolsa de papel kraft.*

### Flores Grandes

Casi siempre, las flores se recogen en primavera o verano apenas se abren. En algunas sólo se usan partes específicas, como los pétalos de la caléndula (Calendula officinalis), mientras que otras se usan enteras.



1 *Separe las cabezas florales grandes de sus tallos y quite impurezas e insectos. Colóquelas sobre papel absorbente en un lugar seco, dejando suficiente espacio para que circule aire entre ellas.*

2 *Una vez secas, almacene en frasco de vidrio oscuro o bolsa de papel kraft. Saque los pétalos de la caléndula de su parte central antes de almacenar.*



### Flores Pequeñas

Puede recogerlas con el pedúnculo y separarlas después. Cuelgue las flores pequeñas como de lavanda (Lavandula officinalis) cabeza abajo en un bolsa de papel o supendidas sobre una bandeja (ver semillas más abajo). Si los tallos son carnosos, seque como las flores grandes (ver arriba).



### Raíces, Rizomas, Tubérculos y Bulbos

Las partes subterráneas de la planta se sacan preferentemente en otoño luego de haberse marchitado las partes aéreas y antes de que el suelo se inunde o hiele. Hay raíces que pueden sacarse a comienzos de primavera antes de que pierden su vitalidad en favor del crecimiento aéreo. Cave hondo alrededor y arránquelas con cuidado. Algunas raíces pivotantes son muy difíciles de arrancar. Corte la cantidad requerida y vuelva a plantar el resto.



1 *Sacuda la tierra adherida y lávelas y limpie bien bajo agua tibia, descartando pequeñas raíces laterales o partes fofas. Corte en rodajas pequeñas con un cuchillo afilado.*



2 *Extienda los trocitos en papel absorbente sobre una bandeja e introduzca en horno precalentado (apagado) con la puertaentreabier-ta por 2-3 horas. Lleve a un sitio tibio hasta su secado.*

### Frutos y Bayas

Coséchelos a principios de otoño, maduros pero aún firmes. Si se pasan, podrían no secarse bien. Puede sacarlos de a uno o en manojos.

*Coloque los frutos o bayas en papel absorbente sobre bandejas. Póngalos en horno precalentado (apagado) con la puerta entreabierta por 3-4 horas. Llévelos a un sitio tibio y seco y delos vuelta de tanto en tanto. Deseche los que tengan moho.*



### Semillas

Recoja las vainas, cápsulas o tallos floridos maduros hacia fines del verano antes de que las semillas se dispersen.

*Cuando las semillas son chicas, cuelgue en pequeños manojos cabeza abajo sobre una bandeja cubierta con papel o métalos en una bolsa de papel. Deje secar y sacuda. Saque las grandes a mano una vez secas.*

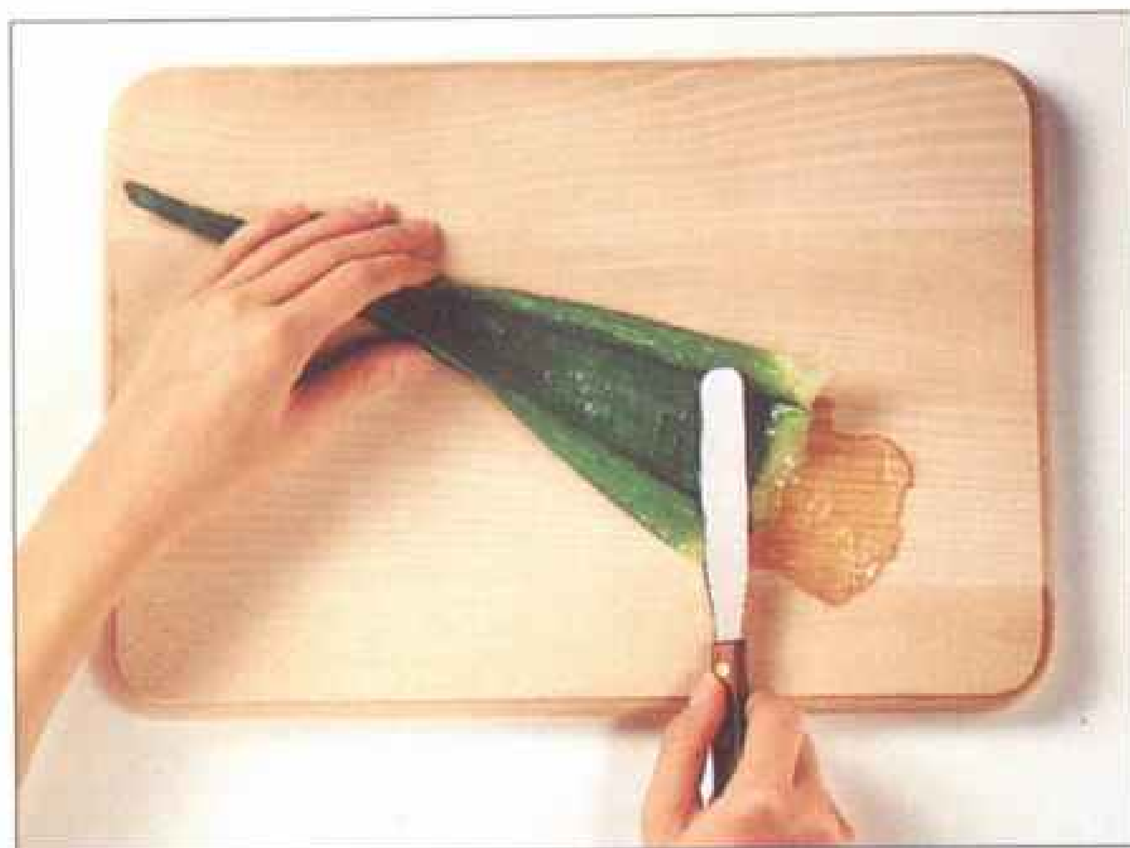


### Savia y Gel

Sólo extraiga savia de su propio jardín, cuando sube en primavera o baja en otoño. Sangrar árboles como el abedul (Betula pendula) produce grandes cantidades de savia, pero reduce la vitalidad del árbol. Haga un agujero profundo en el tronco – no mayor de un cuarto de su diámetro – y ponga un recipiente colector debajo de la boca. En primavera pueden obtenerse litros de savia, pero es esencial tapar el agujero con resina o masilla de madera una vez obtenido alrededor de un litro del fluido. Junte los jugos lechosos o látex de plantas tales como diente de león (Taraxacum officinale) exprimiendo los tallos sobre un bol. Use guantes ya que la savia o el látex pueden ser corrosivos. El gel del aloe (Aloe vera) se quita raspando la hoja después de abrirla a lo largo y separar los bordes (ver abajo).



1 *Con los dedos abra a lo largo una hoja de aloe y separe los bordes.*



2 *Recoja el gel raspando con el canto de un cuchillo la parte interior de la hoja. Use el gel de aloe de inmediato; no se conserva.*

### Corteza

Sólo obtenga cortezas de sus propios arbustos o árboles pues siempre hay riesgo de perder la planta si se extrae una banda o anillo completos. Es preferible sacarla de ramas que luego podrán podarse. Si saca corteza de una planta, hágalo en otoño cuando la savia baja. Quite insectos, líquenes y musgo de la corteza , corte en pedacitos y deje secar sobre una bandeja.

## Otras Formas de Conservar las Hierbas

Aparte del simple secado al aire, hay otras formas de mantener los beneficios medicinales de las hierbas.

### Deshidratador

Una forma eficaz pero cara es usar un deshidratador, que literalmente chupa el agua de la planta. El deshidratador debe colocarse en un cuarto pequeño, bien cerrado, en el que las hierbas cuelguen en manojos o estén sobre bandejas de malla. Con este método las hierbas se secan pronto y – como no se usa calor – casi no hay deterioro.

### Deshidratación en Freezer (Liofilización)

Con el secado en freezer se retiene el color y la fragancia pero es más apropiado para hierbas culinarias que medicinales. Ramos enteros de hierbas tales como el perejil (Petroselinum crispum) o salvia (Salvia officinalis) pueden congelarse en bolsas para freezer. No hace falta descongelar antes de usarlas, pues las hojas se quiebran bien aún congeladas. El capiquí (Stellaria media) también se puede helar y usar como tópico en la piel contra prurito y supuraciones. A muchas plantas se les puede extraer el jugo, congelarlo en cubitos y deshelarlo cuando se necesite.

### Horno de microondas

Se pueden secar hierbas en un horno de microondas. Los trozos cortados deben esparcirse sobre toalla de papel y secarse en el horno según indique el fabricante. Esto podría tomar 2-3 minutos, pero conviene controlar cada 30 segundos, reacomodando para asegurar un secado parejo.

## Compra de Hierbas Secas

Pueden adquirirse hierbas secas en una herboristería. Para obtener el mejor efecto medicinal, es esencial obtener productos de buena calidad.

Compare y antes de comprar, tenga en cuenta los siguientes puntos

- Las hierbas no deben estar almacenadas en frascos transparentes o expuestas a la luz solar directa, pues se oxidan y pierden eficacia.
- Las hierbas aromáticas de buena calidad deben tener sabor y fragancia definidos.
- Verifique si hay infestación debido a técnicas pobres de secado o adulteración. Esto último se puede reconocer a veces por la inclusión de yuyos secos u otro material no medicinal en la jarra.
- Las hierbas pierden color con el tiempo. Busque material de color vivo, bien secado y almacenado y no muy viejo. Las flores de

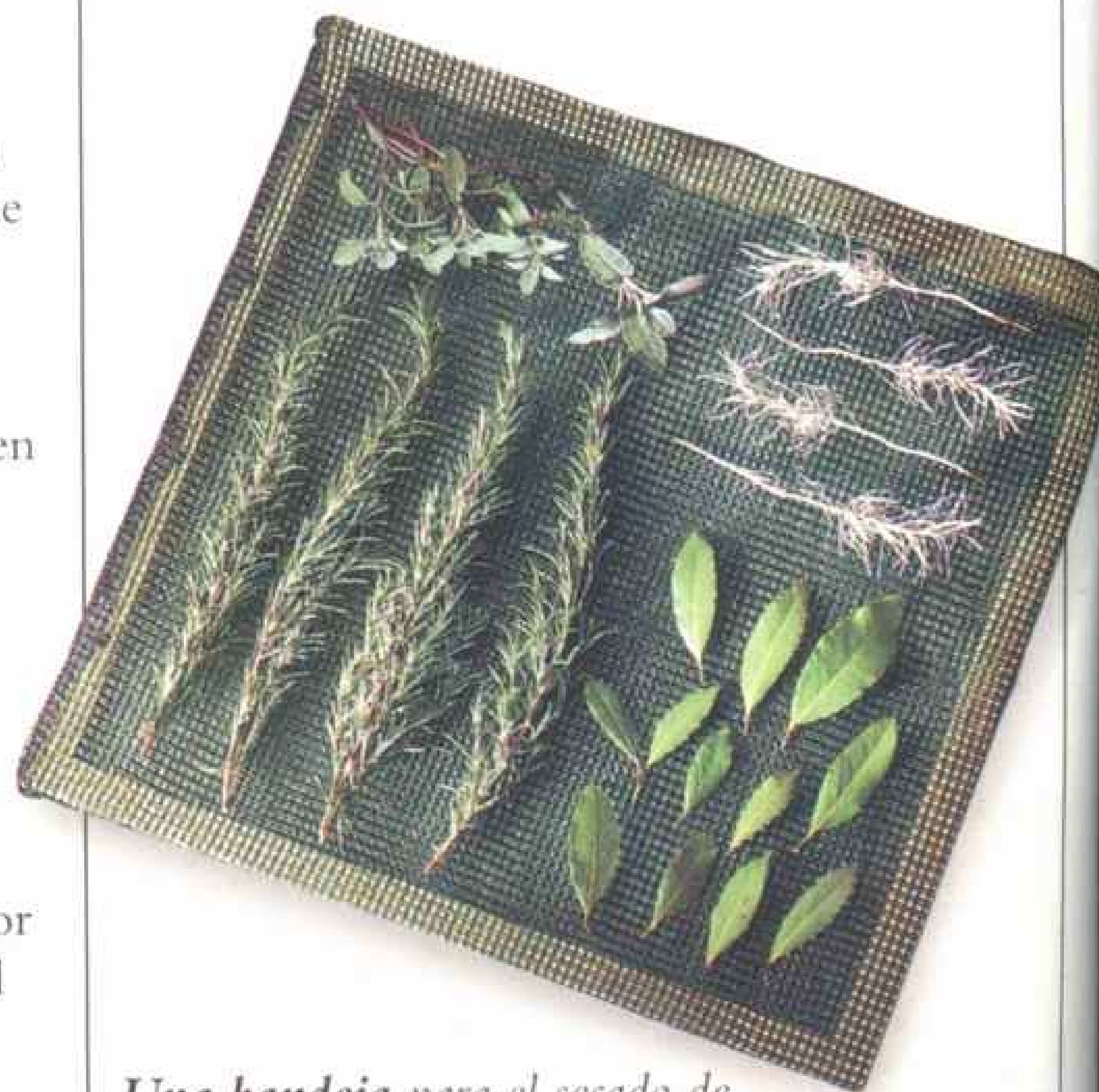


***Pétalos de brillante colorido*** *indican altos niveles de componentes activos.*

caléndula (Calendula officinalis) de vivo color amarillo naranja es un buen remedio, pero si han reposado 18 meses en un estante lucirán grises y pálidas.

## Almacenamiento de Hierbas

Es vital el buen almacenamiento o no durarán. Hojas, flores, raíces y otras partes deben ser conservadas en frascos de vidrio oscuro esterilizados con tapas herméticas. También pueden guardarse en bolsas de papel kraft en lugar seco y sin luz. Los recipientes plásticos o de metal pueden contaminar las hierbas. Guardadas en lugar seco y oscuro, duran unos 12 meses. Las que se conservan en bolsas de freezer sólo 6. Etiquete el recipiente con el nombre de la hierba, procedencia, potencia del preparado si fuera pertinente y fecha de recolección. Si observa señales de infestación, descarte todo el material afectado en una bolsa plástica sellada. Esterilice el recipiente y revise el resto.



***Una bandeja*** *para el secado de hierbas se puede armar cubriendo un marco de madera con tela metálica.*

# Cómo Hacer Remedios a Base de Hierbas

En el pasado las hierbas medicinales integraban una gran variedad de fórmulas. No solo infusiones, decocciones y tinturas sino también preparaciones como ojimiel y elixires. Las páginas que siguen tienen instrucciones simples, paso a paso, para preparaciones comunes a base de hierbas. Aunque fáciles, pueden requerir mucho tiempo. Si falta tiempo o equipo, se pueden conseguir los remedios ya preparados.

**IDENTIFICACION**
Antes de usar plantas recogidas en el campo es esencial identificarlas correctamente. Un error en este sentido puede causar envenenamientos. Por ejemplo las hojas de digital (*Digitalis purpurea*) se confunden a menudo con las de consuelda (*Symphytum officinale*).

**UTENSILIOS**
Use recipientes de vidrio, enlozados o de acero inoxidable; espátulas y cuchillos de madera o acero y cernidores de plástico o nylon. Una prensa de uvas es útil para preparar tinturas. No use utensilios de aluminio, ya que este elemento, potencialmente tóxico, es fácilmente absorbido por las hierbas.

**ESTERILIZACION**
Todos los utensilios deben ser esterilizados por lo menos 30 minutos en una solución esterilizadora bien diluida. Después del remojo enjuague bien con agua hervida y seque en horno caliente o lave en lavaplatos. La correcta esterilización mantiene la higiene e impide que se forme moho en los remedios, en especial en cremas y jarabes.

**PESOS Y MEDIDAS**
Las balanzas de cocina son apropiadas, aunque las electrónicas son más precisas.
El sistema métrico de gramos y litros es el más fácil de usar para preparar remedios. Si le resulta difícil pesar pequeñas cantidades en su balanza (como 10 g), pese el doble (es decir 20 g) y luego divídalo por la mitad.
Los líquidos pueden medirse en una jarra de cocina graduada, aunque un tubo de ensayo graduado es más exacto. Los volúmenes muy pequeños de líquido pueden medirse por gotas. (ver Cómo Medir los Remedios)

**ALMACENAMIENTO**
Las distintas preparaciones pueden conservarse por períodos variables antes de que empiecen a perder sus propiedades medicinales. Las infusiones deben prepararse cada día y las decocciones tienen que consumirse dentro de las 48 horas. Guarde ambas en la heladera o en lugar fresco. Las tinturas y otros preparados líquidos, como jarabes y aceites esenciales, deben guardarse en botellas oscuras en un lugar fresco y lejos del sol, pero se conservan durante meses o años. Los ungüentos, cremas y cápsulas se conservan mejor en frascos oscuros, aunque los recipientes plásticos también son aceptables.

**COMO MEDIR LOS REMEDIOS**

| | |
|---|---|
| 1 ml | = 20 gotas |
| 5 ml | = 1 cucharadita |
| 10 ml | = 1 cucharada de postre |
| 20 ml | = 1 cucharada |
| 70 ml | = 1 copa de jerez |
| 150 ml | = 1 taza o copa de vino |

Nunca se exceda en la cantidad de hierbas o las dosis recomendadas. Aunque estas medidas son aproximadas, tienen la precisión suficiente como para la mayoría de los preparados y se usan comúnmente en todas las recetas.
La cantidad de gotas necesarias para reunir 1 ml depende del grosor de la pipeta o de la punta del gotero utilizados. Esto se puede verificar contando el número de gotas necesario para llenar una cucharita para medir de 5 ml (100 gotas equivalen a 5 ml), y ajustando luego el dosaje de gotas necesario.

## Botiquín Básico de Primeros Auxilios

Agregar plantas medicinales a su botiquín de primeros auxilios hogareño aumenta las opciones a su alcance en caso de accidentes o enfermedades. En general los 13 remedios de este botiquín pueden encontrarse en farmacias, herboristerías y negocios de alimentos naturales. Por otra parte algunos pueden preparase en casa, según se detalla. Observe las precauciones para cada hierba antes de usarla.

**VENDAJE**

**TERMOMETRO**

**EMPLASTOS**

**PIRETRO** (*Tanacetum parthenium*) cápsulas para dolores de cabeza y migrañas.

**OLMO** (*Ulmus rubra*) polvo para la tos y trastornos digestivos.

**EQUINACEA** (*Echinacea* spp.) cápsulas para resfríos, gripe e infecciones.

**LAVANDA** (*Lavandula officinalis*) aceite esencial para picaduras y aguijones de insectos, quemaduras y dolor de cabeza.

**CAYEPUT** (*Melaleuca alternifolia*) el aceite esencial es antiséptico y antifúngico.

**VALERIANA** (*Valeriana officinalis*) tabletas para el stress y el insomnio.

**CONSUELDA** (*Symphytum officinale*) ungüento para golpes, torceduras y para curar fracturas.

**CALENDULA** (*Calendula officinalis*) crema para heridas menores o inflamadas, salpullidos y quemaduras de sol.

**MIRRA** (*Commiphora molmol*) tintura para el dolor de garganta y el acné.

**TOMILLO** (*Thymus vulgaris*) jarabe para la tos, resfríos e infecciones respiratorias.

**HAMAMELIS** (*Hamamelis virginiana*) agua destilada para cicatrizar heridas y raspaduras.

**ARNICA** (*Arnica montana*) crema para golpes dolorosos y dolores musculares.

**AJO** (*Allium sativum*) cápsulas para infecciones; el aceite de las cápsulas para el dolor de oídos.

# INFUSIONES

LA INFUSION ES la manera más simple de aprovechar la parte aérea más delicada de las plantas, especialmente hojas y flores, para preparar medicamentos o bebidas relajantes o revitalizantes. Se prepara como el té, usando una sóla hierba o una combinación de ellas y puede beberse caliente o fría.

**CANTIDAD STANDARD**

**TAZA:** 1 cdta. (2-3 g) de hierbas secas o 2 cdtas. (4-6 g) de hierbas frescas (o mezcla de hierbas) en 1 taza de agua (para 1 dosis).

**TETERA:** 20 g de hierba seca o 30 g de hierba fresca (o mezcla de distintas hierbas) en 500 ml de agua.

**DOSIS STANDARD**

Tome 3-4 dosis (500 ml) por día.

**ALMACENAMIENTO**

Guarde en una jarra con tapa, en la heladera o en lugar fresco, hasta 24 hs.

El valor medicinal de muchas hierbas se encuentra básicamente en sus aceites volátiles, que se evaporan en el aire si no se las tapa. Esto es especialmente importante en el caso de la manzanilla (Chamomilla recutita). Use una tetera o, si prepara una cantidad pequeña, coloque una tapa o pocillo sobre la taza . Use agua recién hervida. Los tés de hierbas comunes, como el de manzanilla, suelen tomarse por su sabor refrescante tanto como por sus valores medicinales. Consumir 5 o 6 tazas diarias no ofrece riesgos. Sin embargo algunas hierbas como la mil hojas (Achillea millefolium) son mucho más fuertes y deben tomarse en menor cantidad. Otras, como el piretro (Tanacetum parthenium) son tan fuertes que no deben usarse en infusiones. Tenga en cuenta las dosis recomendadas y la cantidad de hierba a usar ya que las infusiones tienen efectos medicinales y a dosis excesivas pueden producir efectos no deseados.



*1 Coloque la hierba en el colador y éste en la taza. Llene la taza con agua hirviendo.*

*2 Cúbrala con el pocillo o una tapa y deje reposar durante 5-10 minutos antes de quitar el colador. Si lo desea, agregue una cucharadita de miel para endulzar.*

**INFUSION EN TETERA**

Caliente la tetera y luego coloque la hierba. Vierta el agua hirviendo, tape y espere 10 minutos. Si lo desea puede agregar miel para endulzar.



# DECOCCIONES

PARA EXTRAER los componentes medicinales de las raíces, cortezas, ramitas y frutos hace falta un tratamiento más enérgico que para hojas y flores. Una decocción implica hervir en agua, a fuego lento, estos elementos duros. Pueden ser frescos o secos y deben cortarse o romperse en pequeños trozos antes de la decocción. Pueden beberse frías o calientes.

**CANTIDAD STANDARD**

20 g de hierba seca o 40 g de fresca (o mezcla de hierbas) para 750 ml de agua fría, que se reducirá a 500 ml después de hervida (esto hace 3-4 dosis).

**DOSIS STANDARD**

Tome 3-4 dosis (500 ml) diarias.

**ALMACENAMIENTO**

Guarde hasta 48 hs, en una jarra tapada, en la heladera o un lugar fresco.

En general para las decocciones se usan raíces, cortezas o frutos, pero a veces pueden incluírse hojas y flores.
Agregue estas partes delicadas de la planta después de apagar el fuego, cuando la decocción comienza a enfriarse. Luego cuele y use.

**DECOCCIONES CHINAS**

En la medicina tradicional china las decocciones son la principal forma de preparar las plantas medicinales. A menudo se usan grandes cantidades de hierbas para preparar un líquido muy concentrado o la decocción se reduce luego hasta que sólo quedan unos 200 ml de líquido. El proceso es útil para cortezas astringentes, como la Acacia arábica y el roble común (Quercus robur), que pueden usarse externamente para constreñir las encías o limpiar erupciones (no deben ingerirse).



*1 Coloque las hierbas en una cacerola. Cubra con agua fría y ponga a hervir. Cocine a fuego lento, unos 20-30 minutos, hasta que el líquido se reduzca aproximadamente un tercio.*



*2 Cuele a una jarra y tápela. Mantenga en un lugar fresco.*

# TINTURAS

SE PREPARAN remojando una hierba en alcohol. Esto favorece la disolución de los ingredientes activos de la planta, es por eso que las tinturas tienen una acción más intensa que las infusiones y decocciones. Su uso resulta muy práctico ya que duran hasta 2 años.
Pueden preparase utilizando una jarra y una bolsa de malla (o 2-3 capas de gasa), en lugar de una prensa de uvas.

**CANTIDAD STANDARD**
200 g de hierbas secas o 300 g frescas cortadas en trozos chicos, para 1 litro de alcohol -el vodka es ideal, si bien el ron disimula el sabor de las hierbas amargas o desagradables.

**DOSIS STANDARD**
Tome 5 ml (1 cucharadita) 2-3 veces al día, diluída en 25 ml de agua o jugo.

**ALMACENAMIENTO**
Guarde hasta 2 años en botellas oscuras estériles en un lugar fresco y oscuro.

Las tinturas son preparaciones fuertes y es esencial respetar las dosis. Nunca use alcohol industrial, licores metilados (alcohol metílico) o alcohol para fricciones (alcohol isopropílico) en las tinturas.

**TINTURAS DILUIDAS EN ALCOHOL**
En algunos casos deben evitarse, como por ejemplo durante el embarazo o en casos de inflamación gástrica. Si se echan 5 ml de tintura en un vaso chico de agua casi hirviendo y se deja reposar unos 5 minutos, el alcohol se evapora. Para hacer tinturas no-alcohólicas, reemplace el alcohol por vinagre o glicerol.

**CONCENTRACIONES**
Las tinturas se preparan en diferentes concentraciones o dosajes. Vamos a utilizar un dosaje de 1:5 (1 parte de hierbas en 5 partes de alcohol), a menos que se especifique otra cosa.



*1 Coloque las hierbas en un frasco de vidrio limpio y vierta encima el alcohol, cubriéndolas bien. Tape el frasco y ponga una etiqueta. Agite durante 1-2 minutos y guarde en un lugar fresco y oscuro durante 10 a 14 días, agitando el frasco cada 1-2 días.*



*2 Prepare la prensa y asegure, la gasa o bolsa de malla, bien adentro. Cuele la preparación juntando el líquido en la jarra.*



*3 Ajuste la prensa (o cierre bien la bolsa o la gasa) para extraer todo el líquido de las hierbas. Deseche las hierbas exprimidas.*



*4 Vierta la tintura en botellas limpias y oscuras. Una vez llenas, tápelas con un corcho o tapa de rosca y etiquete las botellas.*

# CÁPSULAS Y POLVOS

LAS CAPSULAS SON la manera más fácil de ingerir hierbas en polvo. También pueden espolvorearse sobre la comida o tomarse con agua. Pueden aplicarse como talco o mezcladas con tinturas, como una cataplasma.

**CANTIDAD STANDARD**
Llene cápsulas tamaño 00 de 250 mg de hierba en polvo.

**DOSIS STANDARD**
Tome 2-3 cápsulas diarias.

**ALMACENAMIENTO**
Hasta 3-4 meses en un lugar fresco, en frascos herméticos de vidrio oscuro.

El mejor lugar para comprarlas es una herboristería confiable y en general, cuanto más fino el polvo, mejor el grado y la calidad de las hierbas. Las cápsulas de gelatina o vegetales se compran en laboratorios farmacéuticos o farmacias. El olmo americano en polvo (*Ulmus rubra*) resulta una buena base para emplastos y los astringentes como el hamamelis (*Hamamelis virginiana*) pueden aplicarse sobre la piel llagada o en forma de ungüentos, para hemorroides o várices.

**COMO HACER CAPSULAS**



*1 Coloque el polvo en un platito y deslice las dos mitades de la cápsula, una hacia la otra, recogiendo el polvo.*



*2 Cuando las mitades de cápsula están llenas de polvo, calce una en la otra sin derramarlo y guárdelas.*

# Otras Plantas Medicinales

La Lista de Otras Plantas Medicinales es una GUIA INFORMATIVA de hierbas medicinales cuyo rol ha sido muy importante en distintas partes del mundo.
Se incluyen plantas familiares como la cebolla y hierbas exóticas como el Yin Chen Hao. Algunas fueron ampliamente investigadas, mientras que otras solo se conocen en su región nativa. Se incluyen plantas que han caído en desuso pero mantienen su significado histórico.
La guía abarca desde la descripición, el hábitat y la forma de cultivo hasta los componentes, la tradición y los usos y preparaciones más populares.

# Guía de Consulta

**Nombre de la Planta**
El nombre botánico en latín es el que generalmente se conoce en herboristería. Si los nombres tienen sinónimos, también los damos. El primer nombre indica el género (sub-familia); el segundo precisa el nombre de la especie. Después, entre paréntesis, viene el nombre de la familia de la planta, la clase más amplia a la cual pertenece el género. Los nombres vulgares están debajo del nombre de familia. Si hay más de un nombre vulgar en uso corriente, se indican en orden de importancia. Si corresponde, el origen del nombre vulgar se indica entre paréntesis.

**Descripción**
Da información botánica significativa, notando si la planta es perennifolia o caduca, si es anual, bianual o perenne. Señala las características para identificarla.

**Hábitat y Cultivo**
Incluye los orígenes de la planta, su distribución, las condiciones de crecimiento preferidas y tiempo de propagación y cosecha.

**Partes Usadas**
Indica el uso medicinal de las partes de la planta en orden de importancia.

**Componentes**
Da los componentes principales de las plantas en orden de importancia. A veces incluye detalles de efectos específicos en el orgaismo.

**Historia y Tradición**
Hace comentarios sobre el origen del nombre de la hierba, sabiduría popular, y citas de antiguos textos sobre hierbas que muestran cómo se consideraba y aplicaba la planta en el pasado. También detalla otros usos de la planta.

**Usos y Acción Medicinal**
Abarca las acciones confirmadas y presuntas de la planta entera (a diferencia de los componentes activos separados). Analiza los síntomas y enfermedades tratados con la planta y la variedad de formas medicinales según las distintas tradiciones.

**Investigación**
Da detalles de la investigación científica que se lleva a cabo con la planta, sus componentes y sus extractos, incluyendo los resultados de ensayos clínicos.

**Especies Afines**
Da información sobre especies relacionadas que tienen uso medicinal.

**Advertencias**
Advierte sobre el uso de la hierba como medicina y sobre la planta en general.
Indica cuando la planta, sus componentes o sus extractos no son de venta libre.

## *Aconitum napellus*
*(Ranunculáceas)*
# Acónito

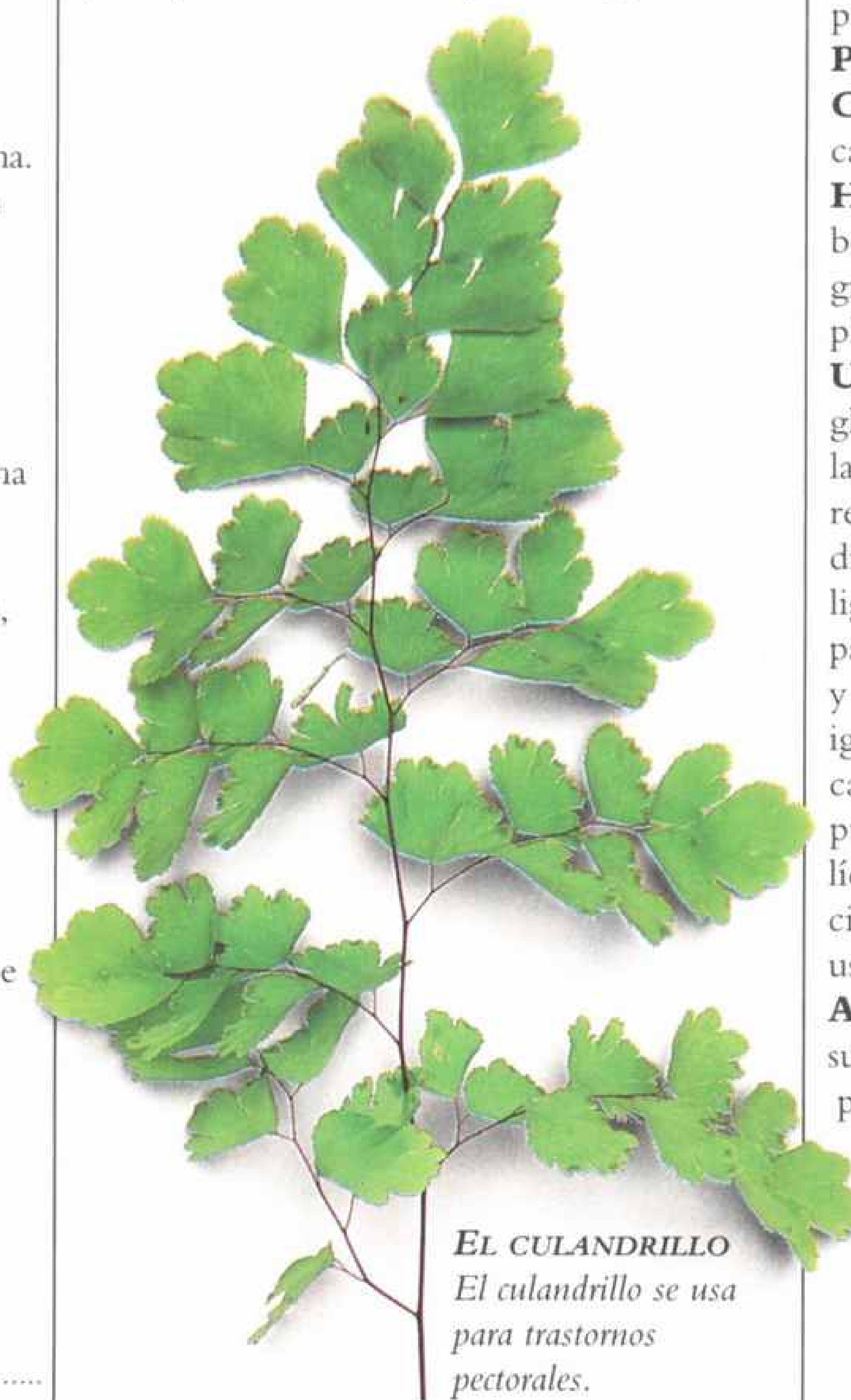
**Descripción:** Hierba perenne de hasta 1,5 m de altura. Hojas verdes lobuladas y flores violáceas dispuestas en racimos largos.
**Hábitat y Cultivo:** Crece principalmente en Europa central y meridional y también en Cachemira. Prefiere sitios húmedos y umbríos y se cultiva como planta de jardín. La raíz se extrae en otoño.
**Parte Usada:** Raíz.
**Componentes:** Contiene 0,3-2% de alcaloides terpenoides, principalmente aconitina.
**Historia y Tradición:** *Aconitum* se han usado tradicionalmente como venenos para flechas.
**Usos y Acción Medicinal:** Es venenosa, salvo en dosis mínimas y raramente se la prescribe para uso interno. Más comúnmente se aplica sobre la piel sana para reducir el dolor por moretones o afecciones neurológicas. En la medicina ayurvédica se utiliza para tratar la neuralgia, asma y corazón débil. Se emplea en homeopatía como analgésico y sedante.
**Especies Afines:** Acónito chino (*A. carmichaelii*) en China se usa para shock y para estimular el sistema circulatorio en emergencias y hay ensayos que indican su utilidad en la congestión coronaria.
**Advertencia:** Es altamente tóxica y debe usarse sólo bajo supervisión profesional.

## *Adhatoda vasica*
## sin. *Justicia adhatoda*
*(Acantáceas)*
# Nuez Malabar

**Descripción:** Árbol de hasta 3 m de altura, hojas perennes lanceoladas, flores blancas o moradas y frutos con 4 semillas.
**Hábitat y Cultivo:** Oriundo de la India tropical, crece en regiones bajas hasta el pie del Himalaya.
**Partes Usadas:** Hojas, raíz, flores, fruto (nuez).
**Componentes:** Contiene alcaloides y un aceite volátil no identificado.
**Historia y Tradición:** La nuez amarga es un remedio ayurvédico para problemas de pecho.
**Usos y Acción Medicinal:** Debido a sus cualidades expectorantes, se usa para la bronquitis y otras afecciones de pecho. Un preparado ayurvédico que incluye las flores, se usa para la tuberculosis. Todas las partes se utilizan para expulsar lombrices. Se aplican cataplasmas de hojas frescas en heridas y articulaciones inflamadas.
**Advertencia:** No tomar durante el embarazo.

## *Adiantum capillus-veneris*
*(Polypodiáceas)*
# Culandrillo

**Descripción:** Helecho con delicadas frondas que crecen hasta 30 cm. de largo.
**Hábitat y Cultivo:** Oriundo de Europa y Norte América, crece en sitios sombreados y húmedos.
**Partes Usadas:** Partes aéreas.
**Componentes:** Contiene flavonoides (incluyendo rutina e isoquercitina),



**El culandrillo** *El culandrillo se usa para trastornos pectorales.*

terpenoides (incluyendo adiantone) tanino y mucílago.
**Historia y Tradición:** Se usa como remedio desde la antigüedad. K'Eogh, herborista del siglo XVIII declara: "Ayuda a curar el asma, tos y ahogos. Es bueno contra la ictericia, diarrea, expectoración de sangre y mordedura de perros. También provoca micción y menstruación y deshace las piedras en la vejiga, bazo y riñones".
**Usos y Acción Medicinal:** Aún es usado por herboristas occidentales para tratar la tos, bronquitis, catarro, dolor de garganta y catarro nasal crónico. Tiene larga fama como remedio para afecciones del pelo y cuero cabelludo.
**Especies Afines:** *A. caudatum* antiespasmódico que podría ser útil contra el asma.

## *Adonis vernalis*
*(Ranunculáceas)*
# Adonis Vernal

**Descripción:** Hierba perenne que crece hasta 20 cm. Tallo escamoso, hojas plumosas compuestas y flores amarillo brillante de hasta 8 cm. de ancho.
**Hábitat y Cultivo:** Originaria de las estepas rusas y de la región del Mar Muerto, es autóctona de casi toda Europa. Crece en prados de sotobosques montañosos. Es rara y protegida legalmente en Europa occidental.
**Partes Usadas:** Partes aéreas.
**Componentes:** Contiene glicósidos cardíacos, incluyendo adonitoxina.
**Historia y Tradición:** Denominación botánica: de Adonis, figura mitológica griega asociada con la renovación de las plantas.
**Usos y Acción Medicinal:** Contiene glicósidos cardíacos, substancias que mejoran la eficiencia del corazón, aumentando el rendimiento y bajando el ritmo cardíaco. A diferencia de Digitalis purpurea, su efecto es ligeramente sedante y se prescribe a pacientes con pulsaciones altas o irregulares y para ciertos casos de presión sanguínea. Al igual que otras plantas con glicósidos cardíacos, adonis es muy diurética y se puede usar para contrarrestar la retención de líquido, particularmente en casos de mala circulación. En medicina homeopática se usa para tratar la angina.
**Advertencia:** Tomar sólo bajo supervisión profesional. La recolección de plantas silvestres y su uso medicinal están sujetos a restricciones legales en algunos países.



**Los glicósidos cardíacos** *de la hierba adonis ayudan a bajar el ritmo cardíaco.*

## *Aletris farinosa*
### *(Liliáceas)*
# UNICORNIO

**DESCRIPCIÓN:** Perenne que crece hasta 1 m. Tiene un tallo floral, suaves hojas lanceoladas y flores acampanadas que parecen cubiertas de escarcha.
**HÁBITAT Y CULTIVO:** Oriunda del este de Norteamérica, crece en pantanos y en zonas de bosques con tierra arenosa y húmeda, especialmente cerca del mar. Se cosecha comercialmente en Virginia, Tennessee y Carolina del Norte.
**PARTES USADAS:** Rizomas, hojas.
**COMPONENTES:** Contiene saponinos esteroides basados en diosgenin, así como un principio amargo, aceite volátil y una resina.
**HISTORIA Y TRADICIÓN:** Los Catawba de Norteamérica usaban una infusión de hojas de Aletris farinosa, en agua fría, para el dolor de estómago. Era asimismo recomendada para picaduras de víbora.
**USOS Y ACCIÓN MEDICINAL:** Resulta difícil tener una clara imagen de su valor medicinal. Debido a una aparente acción estrógena, ha sido utilizada en este siglo para problemas ginecológicos, sobre todo en la menopausia. También se da para dolores menstruales y períodos irregulares. Algunas autoridades sostienen que previene el aborto espontáneo. Es, además, una hierba digestiva, eficaz en pérdida de apetito, indigestión, flatulencia y pesadez. También ha sido empleada en el tratamiento del reumatismo.
**ADVERTENCIA:** Use sólo bajo supervisión profesional. Ingerido en sobredosis, el rizoma, sobre todo si está fresco, puede ser tóxico y causar cólicos, diarrea y vómitos.

## *Allium cepa*
### *(Liliáceas)*
# CEBOLLA

**DESCRIPCIÓN:** Bulbosa perenne que crece hasta 1 m. Tiene tallos y hojas huecos y flores blancas o moradas.
**HÁBITAT Y CULTIVO:** Oriunda del hemisferio norte y cultivada en el Oriente Medio durante milenios; la cebolla crece ahora en todo el mundo.
**PARTES USADAS:** Bulbo.
**COMPONENTES:** Contiene un aceite volátil con componentes sulfurosos, azufre como allicina (un antibiótico) y alliina, flavonoides, ácido fenólico y esteroles.
**HISTORIA Y TRADICIÓN:** Autoridades del mundo antiguo recomendaban la cebolla para cantidad de problemas de salud. En la Europa medieval se colgaban manojos sobre las puertas para ahuyentar la plaga. La variedad silvestre (A. sibiricum) era ampliamente usada por los nativos norteamericanos para tratar picaduras y aliviar el resfrío.
**USOS Y ACCIÓN MEDICINAL:** La cebolla hace gala de una larga lista de propiedades medicinales: diurético, antibiótico, antiinflamatorio, analgésico, expectorante y antirreumático. Es buena también para la circulación. Se consumen en todo el mundo para resfríos, gripe y tos. Como el ajo (*A. sativum*), la cebolla compensa las tendencias a la angina, la arteriosclerosis y los ataques coronarios. Es útil para prevenir la infección bucal y las caries. El jugo tibio se puede emplear en gotas para el dolor de oídos y la cebolla horneada se usa en cataplasmas para drenar el pus de las llagas. Tiene una bien ganada reputación como afrodisíaco y se usa cosméticamente para activar el crecimiento capilar.
**ESPECIES AFINES:** En China se da el cebollino A. fistulosum para activar la transpiración, destapar la nariz y aliviar la pesadez. Se usa también para drenar forúnculos y abscesos.



**CEBOLLA**
*Se mezcla el jugo con miel para curar resfíos.*

## *Allium ursinum*
### *(Liliáceas)*
# RAMSONS

**DESCRIPCIÓN:** Bulbosa perenne con un fuerte olor a ajo, crece hasta 28 cm. Tiene un tallo triangular y anchas hojas elípticas. De un tallo común crecen grupos de blancas flores estrelladas.
**HÁBITAT Y CULTIVO:** Especie oriunda de Europa y Asia. Cubren el suelo de bosques húmedos y márgenes de arroyos. Las plantas se recogen a comienzos del verano.
**PARTES USADAS:** Bulbo, partes aéreas.
**COMPONENTES:** Contiene aceite volátil, aldehídos, sulfuro de vinilo y vitamina C.
**HISTORIA Y TRADICIÓN:** El Allium ursinum(y muchas otras plantas del tipo de la cebolla) han gozado de alta estima como remedios de prevención.
**USOS Y ACCIÓN MEDICINAL:** Empleada sobre todo como remedio popular y alimento, el Allium ursinum se parece al ajo (*A. sativum*), pero es menos fuerte. Baja la presión alta y contribuye a prevenir la arteriosclerosis. Al aliviar los dolores estomacales y ser tónico digestivo, se ha usado para diarrea, cólicos, gases, indigestión y pérdida de apetito. La hierba entera es usada en una infusión contra las lombrices intestinales, ya sea ingerida o en enemas. Se la considera asimismo buena para el asma, bronquitis y enfisema. El jugo se usa para perder peso. En uso externo, estimula la circulación y de ahí su beneficio para el reumatismo y la artritis.

## *Alnus glutinosa*
## sin. *A. rotundifolia*
### *(Beuláceas)*
# ALISO COMÚN

**DESCRIPCIÓN:** Pequeño árbol de corteza agrietada que crece hasta 20 m, hojas aserradas ovales y amentos masculinos y femeninos.
**HÁBITAT Y CULTIVO:** Oriundo de Europa, Asia y norte de Africa. Abunda en lugares húmedos y a orillas del agua. La corteza y las hojas se recogen en primavera.
**PARTES USADAS:** Corteza, hojas.
**COMPONENTES:** Contiene lignanos emodina, taninos (10-20%), emodin (una antraquinona) y glicósidos.
**HISTORIA Y TRADICIÓN:** Resistente al agua, fue usado en la construcción de Venecia. Wooster Beech (1794-1868) fundador del movimiento curativo Ecléctico usaba un decocción de la corteza para "purificar la sangre".

**Usos y Acción Medicinal** El aliso astringente se emplea a menudo en buches y gárgaras, para problemas de dientes, encías y garganta. El efecto secante de una decocción de la corteza ayuda a contraer las membranas mucosas y reducir la inflamación. También puede usarse para contener hemorragias internas y externas y para cicatrizar heridas. Es efectivo como lavaje para la sarna. En España, las hojas se alisan y se ponen bajo la planta del pie para aliviar el dolor. Las hojas se usan asimismo para reducir la congestión en los senos de madres que amamantan.

## *Alstonia* spp.
### *(Acocináceas)*
# Fever Bark

**Descripción:** Árbol perenne de hasta 15 m., lustrosas hojas oblongas y flores estrelladas blanco cremosas.
**Hábitat y Cultivo:** *A. constricta* es oriunda de Australia y A. sholaris de Australia y el sudeste de Asia. Ambas se encuentran ahora en las regiones tropicales de todo el mundo.
**Partes Usadas:** Corteza del tronco, corteza de la raíz.
**Componentes:** La corteza de ambas especies contiene alcaloides indol. *A. constricta* contiene reserpina, un poderoso hipotensivo.
**Usos y Acción Medicinal:** Se ha tomado para tratar la fiebre palúdica (se la suele llamar quinina australiana) pero su eficacia contra la malaria no es clara. La corteza es antiespasmódica y se usa, principalmente, para reducir la presión alta. Muy amarga, la corteza también se toma para la diarrea.
**Advertencias:** Tomar sólo bajo supervisión profesional. Es tóxica en dosis altas. La hierba está sujeta a restricciones legales en algunos países.

## *Althaea officinalis*
### *(Malváceas)*
# Altea

**Descripción:** Perenne de hojas aterciopeladas, crece hasta 2,2 m. Tiene gruesas raíces blancas, hojas acorazonadas y flores rosadas.
**Hábitat y Cultivo:** Originaria de Europa, se naturalizó en América. Prefiere pantanos y zonas de mareas. Se cultiva para uso medicinal. Las partes aéreas se recogen en verano cuando comienza la floración, y la raíz se extrae en otoño.
**Partes Usadas:** Raíz, hojas, flores.
**Componentes:** La raíz contiene 37% almidón, 11% mucílago, 11% pectina, flavonoides, ácidos fenólicos, sacarosa y asparagina.
**Historia y Tradición:** El filósofo Teofrasto (c. 372-286 a.C.) menciona que la raíz se tomaba en vino dulce para la tos. Era ingrediente clave en las golosinas del mismo nombre.
**Usos y Acción Medicinal:** Buena toda vez que se busque un efecto tranquilizante, la altea protege las mucosas. La raíz contrarresta el exceso de ácido estomacal, la úlcera péptica y la gastritis. También es un laxante suave y benéfico para problemas intestinales, incluyendo la ileítis, colitis, diverticulosis y síndrome de colon irritable. La cistitis y la micción frecuente se alivian bebiendo una infusión caliente de las hojas. Sus cualidades demulcentes traen alivio a la tos seca, asma bronquial, catarro bronquial y pleuresía. Las flores frescas, trituradas o en una infusión caliente, se aplican para aliviar la piel inflamada. La raíz se usa como ungüento para forúnculos y abscesos y en buches para la inflamación. La raíz pelada se puede ofrecer a los bebés para masticar durante la dentición..
**Otras especies:** Malva real (*A. rosea*) y Malva (*Malva Sylvestris*) se usan en forma similar.



*ALTEA La infusión hecha con sus flores es un bálsamo para la piel.*

## *Amaranthus hypochondriacus*
### *(Amarantáceas)*
# Amaranta

**Descripción:** Planta anual tenaz, erecta de aprox. 1 m de altura. Tiene hojas lanceoladas, muy nervadas, color verde morado de hasta 15 cm. e inflorescencias de un carmesí intenso a lo largo de largas varas.



*AMARANTA Las duraderas flores toman su nombre del griego y significa "que no se marchitan".*

**Hábitat y Cultivo:** Oriunda de la India, la amaranta crece en forma silvestre en muchos países, incluyendo los EE.UU. Planta común en los jardines, se recoge durante la floración a fines del verano y principios del otoño.
**Partes Usadas:** Partes aéreas.
**Componentes:** La amaranta contiene taninos, incluyendo un pigmento rojo usado como colorante alimentario y medicinal.
**Historia y Tradición:** Las plantas eran usadas por los antiguos griegos para decorar tumbas y expresar la inmortalidad.
**Usos y Acción Medicinal:** La amaranta es una hierba astringente usada principalmente para reducir la pérdida de sangre y tratar la diarrea. Se toma un decocción de amaranta en casos de hemorragias menstruales intensas, descarga vaginal excesiva, diarrea y disentería. Se usa también en gárgaras para calmar la inflamación de la faringe y acelerar la cicatrización de úlceras bucales.
**Especies Afines:** La quinoa (*A. caudatus*, también conocida como trigo del Inca) es un nutritivo cereal andino usado para hacer pan y comer en ensaladas. Las semillas de A. grandiflorus es usado como comestible por los aborígenes australianos. En la medicina Ayurvédica, A. spinosus se usa para reducir la hemorragia menstrual excesiva, y para evitar expectorar sangre.

## *Ammi majus*
### *(Umbelíferas)*
## FALSA BISNAGA

**DESCRIPCIÓN:** Hierba anual erecta crece hasta 80 cm, con folíolos enmarañados y umbelas de pequeñas flores blancas.
**HÁBITAT Y CULTIVO:** Es oriunda de la región del Mediterráneo y al este hasta Irán. Se cultiva por sus semillas, que se cosechan a fines del verano.



*LA FALSA BISNAGA, como la mayoría de los miembros de la familia de la zanahoria, tiene semillas muy aromáticas.*

**PARTES USADAS:** Semillas.
**COMPONENTES:** Las semillas contienen furanocumarinas (incluyendo bergaptan), flavonoides y taninos.
**HISTORIA Y TRADICIÓN:** Desde el Medioevo se cultiva como planta medicinal, pero ha sido menos usada que la bisnaga (*A. Visnaga*).
**USOS Y ACCIÓN MEDICINAL:** Produce semillas fuertemente aromáticas. Como infusión o como tintura, calma el aparato digestivo. Es también diurética, y como la bisnaga ha sido usada para tratar asma y angina. Se cree que ayuda a tratar las manchas de pigmentación causadas por vitiligo. También se usa para psoriasis.
**ADVERTENCIAS:** Algunas personas tienen de náuseas, vómitos o jaqueca después de usar falsa bisnaga. También puede causar reacciones alérgicas a la luz solar. En algunos países su uso está legalmente restringido.

## *Anacardium occidentale*
### *(Anacardiáceas)*
## CASTAÑAS DE CAJÚ

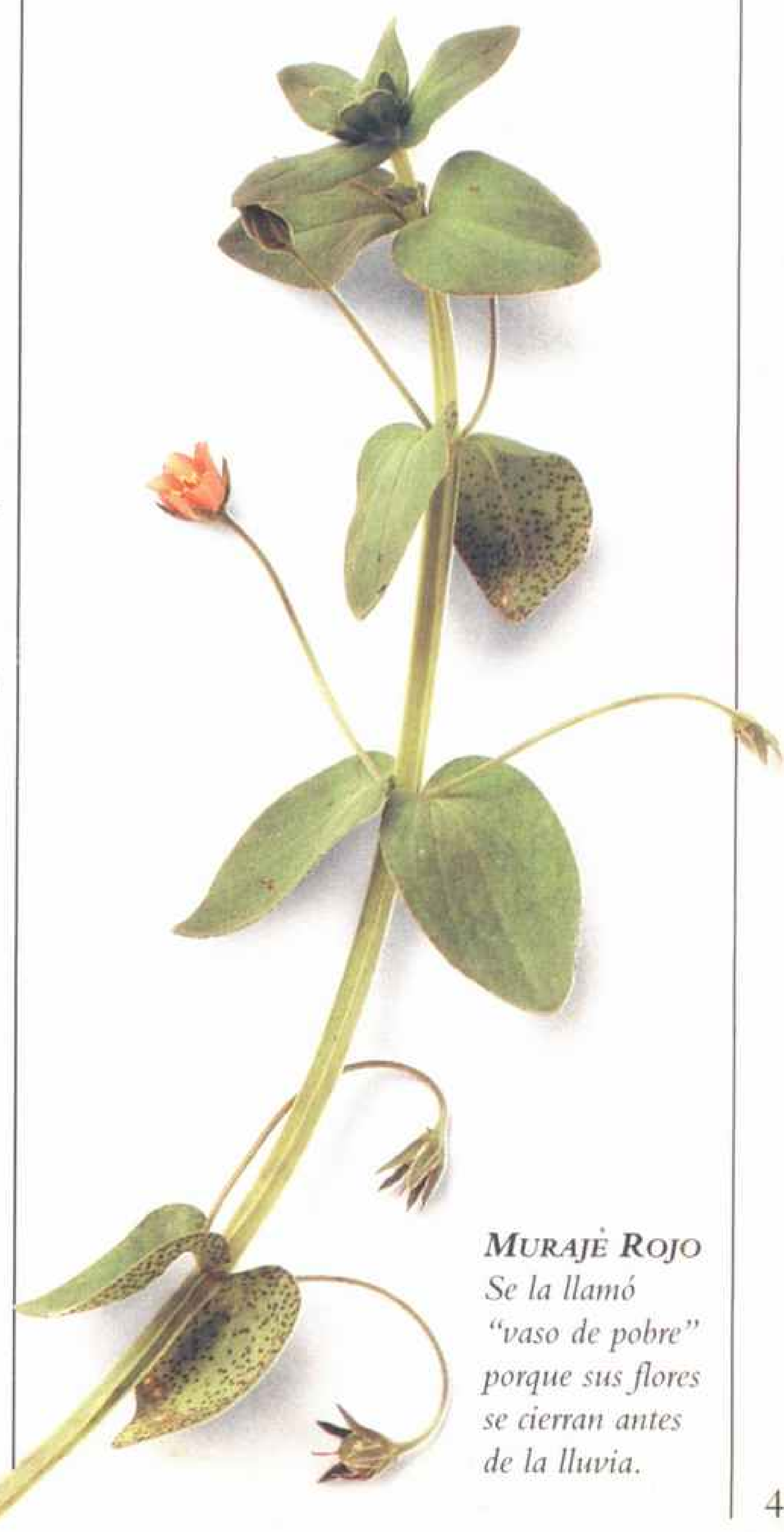
**DESCRIPCIÓN:** Árbol de follaje persistente que crece hasta 10 m de altura. Tiene grandes hojas ovales y flores amarillas con vetas rosadas, en largas varas. Su "fruto" o "manzana" es en realidad un tallo engrosado. El verdadero fruto cuelga justo debajo de ese tallo y contiene la nuez, que está encapsulada en la pulpa roja o amarilla.
**HÁBITAT Y CULTIVO:** Árbol originario de las praderas y bosques topicales americanos, se cultiva ahora en los trópicos, especialmente en la India y este de África.
**PARTES USADAS:** Nueces, hojas, corteza, raíz, goma.
**COMPONENTES:** La goma contiene ácido anacárdico, que es bactericida, fungicida y mata gusanos y protozoos.
**HISTORIA Y TRADICIÓN:** Con la "manzana" se elaboran dulces, y en Brasil, una bebida alcohólica llamada cajuado. La goma secretada por el tronco repele hormigas y otros insectos.
**USOS Y ACCIÓN MEDICINAL:** Aunque muchas partes de la planta se usan medicinalmente, la castaña de cajú es sobre todo un alimento de alto valor nutritivo (45% grasas y 20% proteínas). Las hojas se usan en la medicina natural india y africana, para dolor de muelas y problemas de encías y en África Occidental para la malaria. La corteza se utiliza en la medicina Ayurvédica como antiofídico. Las raíces son purgantes. La goma se aplica externamente en casos de lepra y para callos y hongos. El aceite, alojado entre la cubierta interior y la cáscara, es cáustico y provoca una reacción inflamatoria aún en dosis bajas; en la medicina popular de los trópicos se lo emplea muy moderadamente para eliminar verrugas, callos, tiña y úlceras.
**ADVERTENCIA:** El aceite de la cáscara y sus vapores son altamente irritantes; no utilizar bajo ninguna forma.

## *Anacyclus pyrethrum*
### *(Compuestas)*
## PIRETRO

**DESCRIPCIÓN:** Hierba perenne que crece hasta 30 cm. Tiene suaves hojas alternadas y grandes flores blancas con centros amarillos.
**HÁBITAT Y CULTIVO:** El piretro es oriundo de las regiones que circundan el Mediterráneo, y hasta el Oriente Medio. Se cultiva en Argelia. Las raíces se extraen en otoño.
**PARTES USADAS:** Raíces, aceite esencial.
**COMPONENTES:** El piretro contiene anaciclina, inulina y aceite volátil.
**HISTORIA Y TRADICIÓN:** El herborista Nicolás Culpeper escribía en 1652 que el piretro "purga el cerebro de humores flemáticos...aliviando dolores en la cabeza y en los dientes". Se la enumera en la obra British Pharmacopoeia y fue usada en pastillas contra la sequedad bucal. Se tomó además para aliviar la neuralgia y la parálisis de la lengua y los labios.
**USOS Y ACCIÓN MEDICINAL:** La raíz del piretro es tomada en decocciones o masticada para aliviar el dolor de muelas y aumentar la secreción de saliva. También se puede utilizar la decocción en gárgaras para mitigar la irritación de garganta. En la medicina Ayurvédica, la raíz se considera tónica y se usa para tratar parálisis y epilepsia. El aceite esencial diluido se emplea en enjuagues bucales y para tratar el dolor de muelas.
**ADVERTENCIA:** No tomar el aceite sin supervisión profesional.

## *Anagallis arvensis*
### *(Primuláceas)*
## MURAJE ROJO

**DESCRIPCIÓN:** Anual trepadora que crece hasta 5 cm con hojas de ovales a lanceoladas y flores rojo salmón sobre largos tallos.
**HÁBITAT Y CULTIVO:** El muraje se encuentra en Europa y en zonas templadas de Asia, norte de África, Norteamérica y Australia. Prefiere tierras yermas y arenosas descuidadas. Se recoge en verano hacia fines de la floración.
**PARTES USADAS:** Partes aéreas.
**COMPONENTES:** Las hierba contiene saponinos (incluyendo anagalline), taninos y cucurbitacinas. Estos últimos son citotóxicos (dañan las células).



*MURAJE ROJO Se la llamó "vaso de pobre" porque sus flores se cierran antes de la lluvia.*

**Historia y Tradición:** Los escritores de la Grecia clásica creían que la pimpinela ayudaba en la melancolía. Fue citada en *Modern Herbal* (1931) Ha sido utilizada en la medicina popular europea como tratamiento de cálculos biliares, cirrosis, trastornos del pulmón, cálculos renales, infecciones urinarias, gota y reumatismo. Este patrón de uso sugiere una acción desintoxicante.
**Usos y Acción Medicinal:** Poco usada por los médicos herboristas hoy en día, la pimpinela tiene propiedades diuréticas, inductoras del sudor y expectorantes. Fue usada para estimular la expectoración de mucosidad y en la recuperación de resfríos y gripes. Se ha usado durante 2000 años para tratar la epilepsia y trastornos mentales, pero hay poca evidencia que avale su eficacia.
**Advertencia:** No se recomienda su uso medicinal durante más de 2-3 semanas.

## *Anamirta cocculus*
### *(Menispermáceas)*
## Cola de Levante

**Descripción:** Gran planta leñosa trepadora con hojas ovales alternadas y largos racimos colgantes de flores verdosas . Tiene flores masculinas y femeninas en plantas separadas. Produce un fruto arriñonado color marrón rojizo.
**Hábitat y Cultivo:** Se encuentra en bosques del sudeste asiático desde la India y Sri Lanka hasta Indonesia.
**Partes Usadas:** Hojas, fruto.
**Componentes:** Contiene picrotoxina (hasta 5%) y alcaloides. La picrotoxina es un veneno potente y un estimulante nervioso.
**Historia y Tradición:** Se usa el fruto para pescar. Disperso en el agua, aturde a los peces y los hace flotar hacia la superficie.
**Usos y Acción Medicinal:** El fruto de Anamirta cocculus se vende comercialmente como remedio para los parásitos. Se aplica externamente para matar piojos y tratar otras dolencias de la piel. En la medicina Ayurvédica, el fruto se clasifica como astringente, fungicida y antihelmíntico (expulsa los parásitos), y se usa para úlceras cutáneas y tiña. La planta es tan tóxica que rara vez se usa internamente; sin embargo, de esta manera se ha venido usando en la medicina popular india para contraer el útero tras el parto. Se usa también en homeopatía como remedio para afecciones del corazón.
**Advertencia:** Anamirta cocculus es sumamente tóxica. No usar internamente y en uso externo sólo bajo supervisión profesional.

## *Ananas comosus*
### *(Bromeliáceas)*
## Ananá

**Descripción** Herbácea perenne de hasta 1 m. de altura, Tiene un tallo corto, macizo, hojas lanceoladas espinosas y suculento fruto amarillo rojizo.
**Hábitat y Cultivo** El ananá es oriundo de Sudamérica. Se cultiva en los trópicos por su fruto y, en menor escala, por la fibra de las hojas.
**Partes Usadas** Frutos, hojas.
**Componentes** El fruto del ananá contiene bomelina, una enzima que interviene en la digestión de proteínas. Tiene niveles significativos de vitaminas A y C.



*Ananá Contiene la enzima bromelaina, que ayuda la digestión.*

**Usos y Acción Medicinal:** El fruto verde regula la digestión, aumenta el apetito y alivia la dispepsia. En la medicina india se piensa que actúa como tónico uterino. El fruto maduro refresca y tranquiliza y se usa para eliminar gases y reducir el exceso de ácido gástrico. Su significativo contenido de fibra lo hace útil para el extreñimiento. El jugo de la fruta madura es tanto un tónico digestivo como un diurético. Se considera que las hojas son buenas para activar el período menstrual y aliviarlo cuando es doloroso.

## *Anemarrhena asphodeloides*
### *(Liliáceas)*
## Zhi Mu

**Descripción:** Hierba perenne con grueso rizoma, hojas delgadas de hasta 70 cm. de largo y racimos de florcitas blancas o moradas.
**Hábitat y Cultivo:** Originaria del norte de China, zhi mu crece en forma silvestre en laderas y promontorios. Se cultiva en provincias del norte y noreste chino.
**Partes Usadas:** Rizoma.
**Componentes:** Contiene saponinos triterpenoides (timosaponina y sarsasapogenina)
**Historia y Tradición:** Se ha venido usando en China desde hace siglos Las primera menciones datan del siglo I de nuestra era.
**Usos y Acción Medicinal:** Es usada en China para el "exceso de calor" fiebre, sudores y tos. Tiene gusto amargo y "temperamento frío" y se usa para tratar úlceras de la boca, particularmente en combinación con *Rehmannia glutinosa y Scrophularia ningpoensis.*

## *Anemone pulsatilla* sin. *Pulsatilla vulgaris*
### *(Ranunculáceas)*
## Pulsatilla

**Descripción:** Perenne de hasta 15 cm, con pelos largos sedosos, hojas grandes y flores acampanadas azul morado con anteras en amarillo vivo.
**Hábitat y Cultivo:** Oriunda de Europa, esta hierba abunda en praderas secas en las partes norte y central del continente, prefiriendo suelo cretáceo.
Las partes aéreas se recogen cuando florece en primavera.
**Partes Usadas:** Partes aéreas secas.
**Componentes:** La pulsatilla contiene la lactona protoanemonina (que al secarse forma anemonina), saponinas triterpenoides, taninos y aceite volátil.
**Historia y Tradición:** en la mitología griega, la diosa Flora estaba celosa de la atención que su esposo brindaba a la ninfa Anémona a quien, por eso, transformó en la "flor del viento", a merced del Viento Norte.

**Usos y Acción Medicinal:** La pulsatilla se usa ahora como hierba medicinal menos que en el pasado, aunque aún se la considera un remedio valioso para calambres, dolor, problemas menstruales y trastornos emocionales. Se usa como tratamiento específico para el dolor espasmódico del sistema reproductor, tanto masculino como femenino, y se da frecuentemente para la tensión premenstrual y dolor sobre todo cuando el período va acompañado de agotamiento nervioso. En Francia, se ha venido usando para tratar la tos y como sedante en dificultades del sueño. Las flores de pulsatilla se usan en problemas oculares, como las cataratas. No se usa la planta fresca por ser muy irritante. La pulsatilla es uno de los remedios homeopáticos de mayor uso.
**Especies Afines:** A. pratensis se usa en forma intercambiable con la anémona; *A. nemonosa* se usa hoy en día rara vez como hierba medicinal, salvo ocasionalmente y en forma externa contra la irritación en artritis y reumatismo.
**Advertencia:** Tome sólo bajo supervisión profesional. No tomar durante el embarazo. No ingiera la planta fresca, es tóxica.

## *Anethum graveolens* sin. *Peucedanum graveolens*
*(Umbelíferas)*
# ENELDO

**Descripción:** Anual aromática que crece hasta una altura de 75 cm. Tiene un tallo erecto hueco, hojas plumosas y numerosas flores amarillas en umbelas. El fruto es acre y muy liviano.
**Hábitat y Cultivo:** El eneldo es oriundo del sur de Europa, y centro y sud de Asia. Crece silvestre en parajes yermos y se cultiva ampliamente sobre todo en Inglaterra, Alemania y Norteamérica. Las hojas tienen uso culinario. Las semillas se recogen hacia fines del verano.
**Partes Usadas:** Semillas, aceite esencial, hojas.
**Componentes:** Las semillas de eneldo contienen hasta un 5% de aceite volátil (casi la mitad del cual es carvol), flavonoides, cumarina, xantona y triterpeno.
**Historia y Tradición:** Antiguo remedio egipcio, aparece recomendado en los papiros de Ebers (c. 1500 a.C.) como ingrediente de una mezcla analgésica. Se cree que los antiguos griegos cubrían sus ojos con hojas de la hierba para inducir el sueño. Se usaba comúnmente como hechizo contra la brujería en la Edad Media, cuando era quemada para disipar nubes de tormenta.
**Usos y Acción Medicinal:** El eneldo ha sido considerado desde siempre un remedio estomacal que libera gases y modera la digestión. Su aceite esencial alivia los espasmos y retortijones intestinales y ayuda a calmar los cólicos. Masticar las semillas mejora el mal aliento. Es útil agregar eneldo a remedios para la tos, el resfrío y la gripe. Es un diurético suave. Al igual que la alcaravea (Carum carvi) se usa con antiespasmódicos como bolas de nieve (Viburnum opulus) para dolores menstruales. El eneldo aumenta la producción de leche y tomada regularmente por las madres que amamantan, ayuda a prevenir cólicos en los bebés.
**Especies Afines:** *A. sowa* oriunda de India y Asia tropical, se usa para calmar la indigestión.
**Advertencia:** No ingerir el aceite esencial sin supervisión profesional.




***El eneldo** era usado por los antiguos griegos como remedio para el bien dormir.*

## *Angelica archangelica*
*(Umbelíferas)*
# ANGÉLICA

**Descripción:** Hierba aromática bienal que alcanza los 2 m. Tiene tallos huecos erguidos, grandes hojas verdes y flores blanco verdosas en umbelas.
**Hábitat y Cultivo:** Crece en regiones templadas tan alejadas entre si como Europa occidental, los montes del Himalaya y Siberia. Prefiere sitios húmedos y a orillas de corrientes de agua. A comienzos del verano se recogen las hojas y tallos, a fines de la estación las semillas y a fines del otoño las raíces, tras un año de crecimiento.
**Partes Usadas:** Raíz, hojas, tallos, semillas.
**Componentes:** La raíz de angélica contiene aceite volátil (sobre todo beta-fellandrena), lactonas y cumarinas. Se han descubierto propiedades antiinflamatorias en un extracto de la raíz.
**Historia y Tradición:** La angélica goza de un bien ganado prestigio como hierba medicinal. En la obra British Flora Medica de 1877 se cita la planta como "uno de los más importantes productos del suelo" y a su raíz, como principal remedio contra una clase de cólico grave. Se acaramelan los tallos para uso culinario.
**Usos y Acción Medicinal:** La angélica es un remedio calorífero y tónico, que juega un papel en una amplia gama de enfermedades. Todas sus partes alivian la indigestión, gases y cólicos. También puede ser útil en casos de mala circulación, porque mejora el flujo de sangre a la periferia del cuerpo. Se considera específica en el tratamiento de la enfermedad de Buerger, una afección que constriñe las arterias de pies y manos. Al mejorar la circulación y estimular la expectoración de flema, trae alivio a la bronquitis y a trastornos debilitantes que afectan el pecho. Para afecciones respiratorias se usa comúnmente la raíz, pero también se pueden usar las semillas y los tallos.
**Advertencia:** No tomar durante el embarazo.

## Nuestro próximo número



# LAS PLANTAS PARA LA PREVENCION DE LOS PROBLEMAS CIRCULATORIOS Y METABÓLICOS



Hipertensión • Colesterol • Arterioesclerosis • Anemia • Diabetes • Sabañones

**El poder terapéutico de hierbas y plantas:**
GINKGO BILOBA • CRISANTEMO • SALVIA • ALLIUM • SYZYGIUM • HAMAMELIS • GENTIANA y mucho más...

**Fórmulas de remedios caseros:**
INFUSIONES • DECOCCIONES • TINTURAS • CAPSULAS • TALCOS

**Y un poco de historia ...**
Hierbas medicinales: poderes mágicos, mística y tradiciones orales.

Cada número es un descubrimiento en el que hay de todo y para todo.

***Resérvela!***

La Colección de
PLANTAS MEDICINALES 2

EDICIONES BIEN venidas

* CRISANTEMOS * GINKGO * CORALILLO * CRATAEGUS * G NA *

EDICIONES BIEN venidas

2

LA COLECCIÓN DE

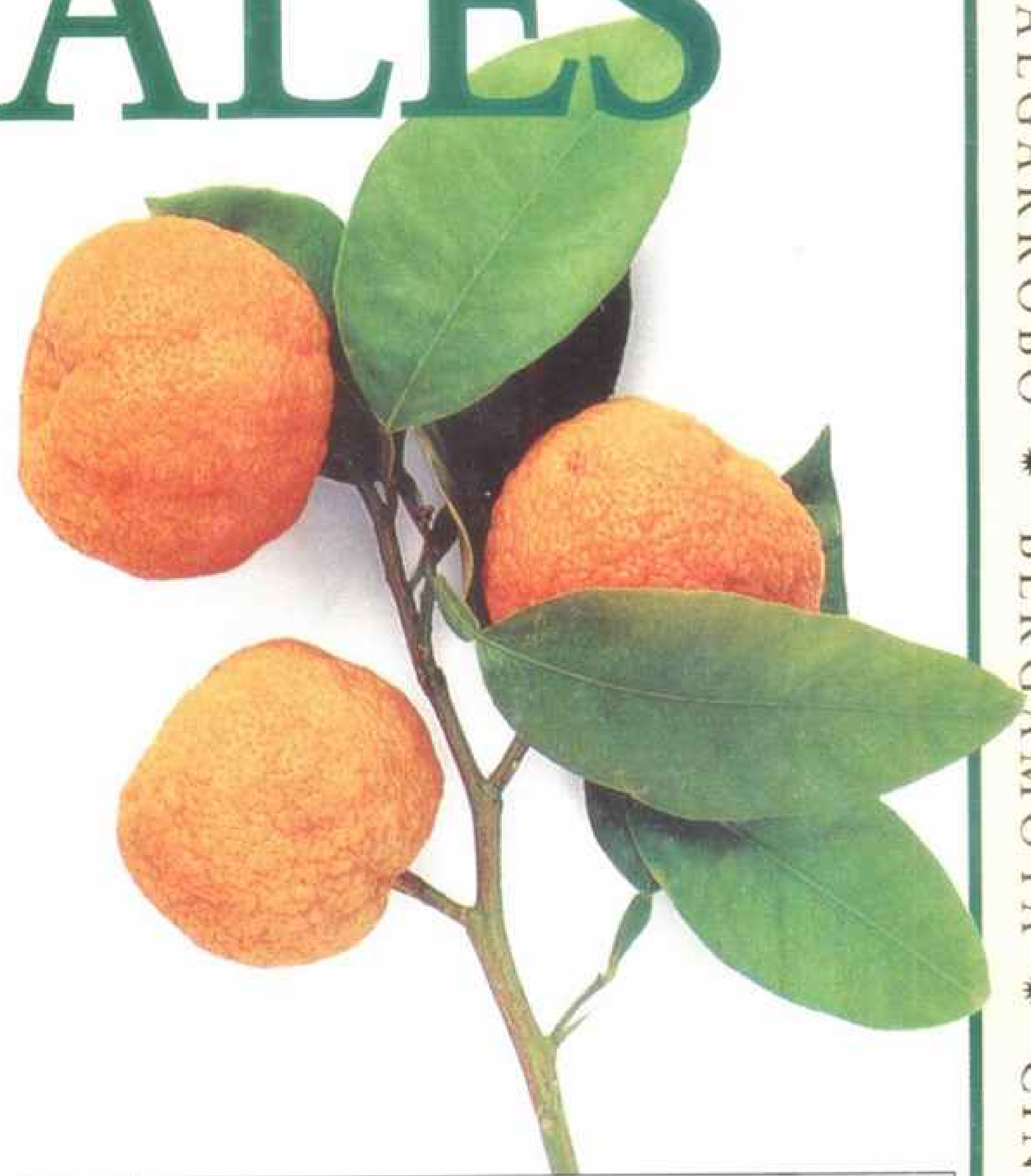
# PLANTAS MEDICINALES

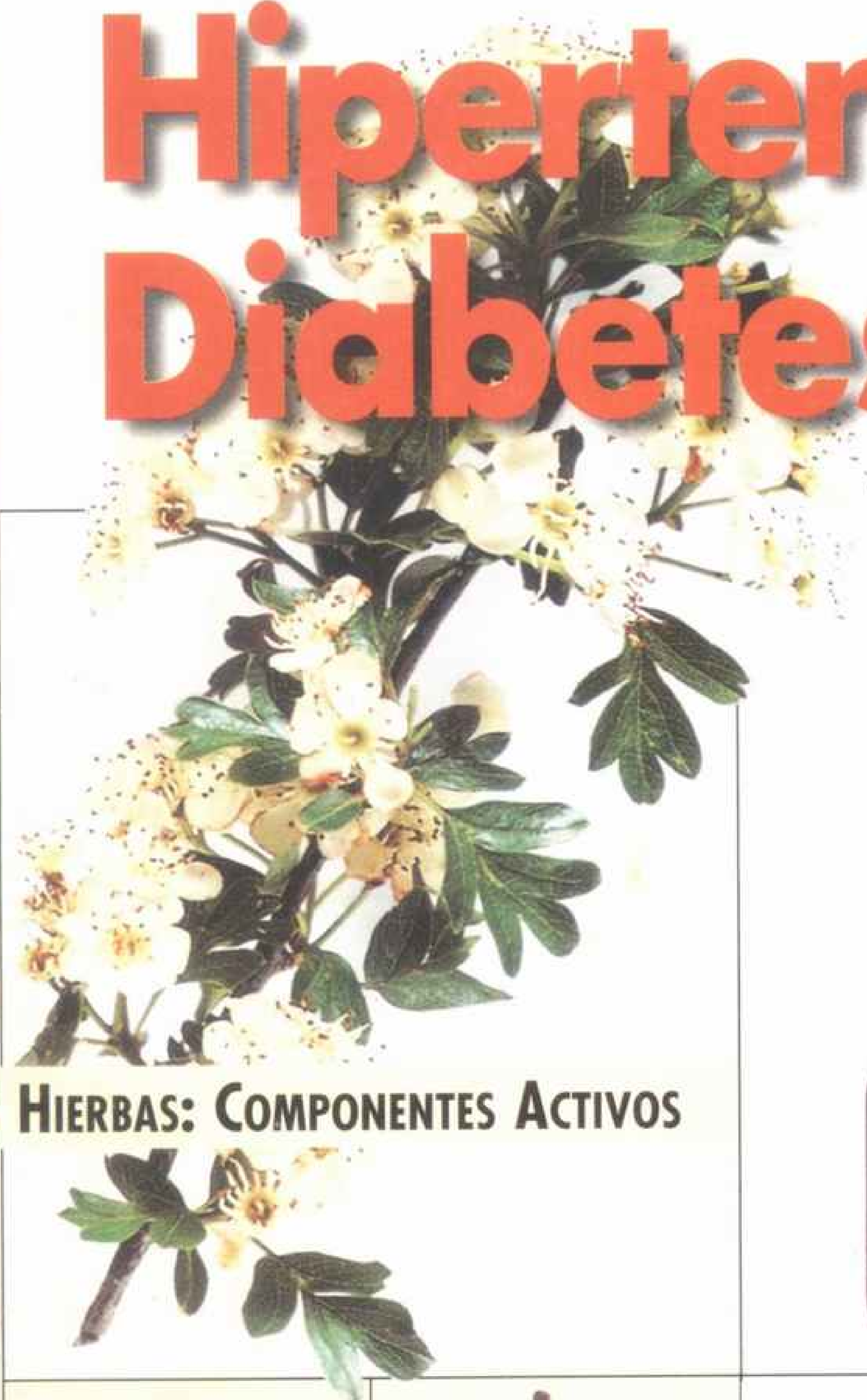


6 NÚMEROS DE APARICIÓN MENSUAL

Argentina $4,90.- Chile $1.900.- Uruguay $35.-

## Colesterol Hipertensión Diabetes





**HIERBAS: COMPONENTES ACTIVOS**



Medicina Naturista

## Desde los orígenes hasta el siglo XIX.

Cómo hacer ...

- **UNGÜENTOS**
- **ACEITES DE INFUSIÓN**
- **VINOS TÓNICOS**





VENAS VARICOSAS
ANEMIA
HEMORROIDES
ATAQUES DE PÁNICO
PALPITACIONES
ARTERIOESCLEROSIS





ALELI AMARILLO * ALGARROBO * BERGAMOTA * CINERARIA * SANDIA * NUECES DE NIKKAR

* ALBAHACA SANTA * MANZANILLA ROMANA * ESPARRAGO * PARAISO *

EUGENIA * DAN SHEN * HAMAMELIS * PIMIENTO DE CAYENA * ANGELICA * COLEUS




Un libro de Dorling Kindersley

TITULO ORIGINAL
The Encyclopedia of Medicinal Plants




La Coleccion de
# Plantas Medicinales


**Editada por NETT S.A.**

**Director**
Hugo García

**Director Comercial**
Micael Baum

**Edición**
Cecilia García Mieth

**Traducción**
Hortensia Vilasetrú

**Diseño y Originales**
María Cecilia La Valle

**Coordinación General**
Ing. Fernando Roel

**Circulación**
Jorge Rossi

**Publicidad**
Carlos A. Figueiras

**PROPIETARIO**
LA COLECCION DE PLANTAS MEDICINALES
ES UNA PUBLICACION DE NETT S.A.
Av. Belgrano 367, 6º P, (1092) Capital Federal
Tel. 331-4586/87/88

**Fotocromos**
Mag&a S.A.

**Impresión**
Editorial Antártica S.A.C.I.F.E.
Of. Comercial: MAG&A S.A.: Maipú 939
Tel. 312-3222

**Impresa en Mayo de 1997**

**Precio del ejemplar:**
Argentina $ 5.90 - Uruguay $ 35 - Chile $ 1.900

**Distribuidor en Capital:**
Vaccaro Hnos.
Entre Ríos 919, (1080) - Cap. Fed.
Tel. 305-3908/3854

**Distribuidor en Interior:**
D.I.S.A.
Pte.Luis Sáenz Peña 1832/6 (1135)
Capital Federal - Tel. 305-0114/3160

# Introducción



Las plantas medicinales son una referencia ineludible para la farmacología moderna y en los últimos tiempos se han convertido en objeto de importantes estudios, orientados a descubrir sus componentes activos. Nuestros antepasados conocían a fondo sus poderes curativos, y se sabe que la observación minuciosa, sumada al ensayo y error, jugó un rol fundamental. La historia y los tratados antiguos de medicina natural dan cuenta de esto. Cleopatra, por ejemplo, usaba aloe como bálsamo para la piel. Sin embargo, no hace mucho tiempo que la ciencia ha podido comprobar sus efectos medicinales, al aislar y observar sus componentes.
Pero cuando nos concentramos en el aspecto científico de una hierba medicinal, es fácil olvidar que casi todo lo que conocemos sobre plantas reside en el uso que se les da. Es más, aunque se hayan investigado en profundidad, las plantas medicinales son tan complejas y variables, que lo que conocemos de ellas rara vez es definitivo, sino solo un indicador de su funcionamiento. A veces, desde la observación del uso tradicional de una planta, el facultativo puede tener una idea de su valor terapéutico, que escaparía al conocimiento científico aislado.

El uso de las hierbas medicinales es, después de todo, una ciencia y también un arte.

## La Medicina Naturista

En esta segunda entrega, LA COLECCION DE PLANTAS MEDICINALES ofrece un panorama global de la historia de la medicina naturista. El objetivo es mostrar la evolución de las distintas tradiciones herbarias, desde sus comienzos hasta nuestros días. Esta información se complementa con las características de esta medicina en Europa, India, China, Africa, Australia y América.
La medicina naturista se caracteriza por su enfoque práctico, y para seguir este lineamiento se incluye la segunda parte de la sección REMEDIOS CASEROS CON HIERBAS donde se dan las claves para la preparación y administración de las plantas medicinales, a través de tónicos, ungüentos, jarabes, aceites, infusiones y emplastos.

Conocer la inmensa riqueza del mundo de las plantas medicinales puede ser el primer paso para aprovechar sus beneficios.

La Colección de
Plantas Medicinales

La obra más completa
en sólo 6 números
de aparición mensual



# COMPONENTES ACTIVOS

*Es bien conocida la acción medicinal de ciertas plantas. El sen, por ejemplo, se ha tomado como laxante por miles de años, y Cleopatra usaba aloe como bálsamo para la piel. Sin embargo, hace poco tiempo que se han aislado y observado los componentes activos que surten efectos medicinales. Unas nociones de los productos químicos que contienen las plantas ayudarán a entender cómo actúan en el organismo.*


OLMO
(*Ulmus rubra*)

## MUCÍLAGO

Es una sustancia formada por polisacáridos (grandes moléculas de azúcar), presente en numerosas plantas, que al absorber agua da una solución gelatinosa viscosa. El mucílago reviste las membranas mucosas del tracto digestivo, evitando la irritación, acidez e inflamación. Esta acción balsámica y protectora parece extenderse a otras áreas, incluyendo las membranas mucosas de la garganta, pulmones, riñones y vías urinarias. *Ulmus rubra*, variedad norteamericana de olmo, es una hierba típicamente mucilaginosa.


TOMILLO
(*Thymus vulgaris*)

## FENOLES

Este grupo de compuestos incluye al ácido salicílico, el precursor natural de la aspirina. El ácido salicílico se encuentra en muchas plantas, por ejemplo la gaulteria (*Gaultheria procumbens*) y el sauce blanco (*Salix alba*). Otro fenol es el timol, un componente del tomillo (*Thymus vulgaris*). Los fenoles son antisépticos, y cuando se ingieren reducen las inflamaciones, aunque aplicados sobre la piel el efecto es irritante.


CATECÚ
(*Acacia catechu*)

## TANINOS

Todas las plantas producen taninos en mayor o menor grado. Por su sabor áspero y astringente, los insectos y el ganado rechazan las hojas y cortezas que más los contienen. Los taninos contraen los tejidos del cuerpo, de ahí su uso para curtir cueros. Al estrechar los tejidos, se mejora la resistencia a la infección. La corteza del roble (*Quercus robur*) y el catecú (*Acacia catechu*) tienen alto contenido de taninos.


APIO
(*Apium graveolens*)

## CUMARINAS

En muchas plantas se encuentran cumarinas de distintas clases y con acciones muy divergentes. Las cumarinas del trébol de olor (*Melilotus officinalis*) hacen la sangre más fluida mientras que el bergaptan presente en el apio (*Apium graveolens*) se usa como pantalla solar. La kellina, que se encuentra en la bisnaga (*Ammi visnaga*), es un poderoso relajante muscular.


RUIBARBO
(*Rheum palmatum*)

## ANTRAQUINONAS

Las antraquinonas son el principal ingrediente activo de hierbas tales como el sen (*Cassia senna*) y el ruibarbo (*Rheum palmatum*) que alivian el estreñimiento. Las antraquinonas tienen un efecto laxante irritante en el intestino grueso, causando la contracción de las paredes intestinales y haciendo mover el vientre unas 10 horas después de tomarlo. También ablandan las excreciones facilitando la evacuación.


LIMÓN
(*Citrus limon*)

## FLAVONOIDES

Presente en muchas plantas, los flavonoides tienen un amplio espectro de acciones. Son antiinflamatorios y especialmente útiles para mantener una circulación saludable. La rutina, un flavonoide que se encuentra en plantas como el trigo sarraceno (*Fagopyrum esculentum*) y el limón (*Citrus limon*), fortalece las paredes capilares.


ZARZAMORA
(*Rubus fruticosus*)

## ANTOCIANINAS

Estos pigmentos, que dan a flores y frutos un tinte azul, morado o rojo, ayudan a mantener la salud de los vasos sanguíneos. La zarzamora (*Rubus fruticosus*) y las uvas (*Vitis vinifera*) contienen cantidades considerables de antocianinas.


RABANITO
(*Raphanus sativus*)

## GLUCOSILINATOS

Presentes exclusivamente en las mostazas, los glucosilinatos tienen un efecto irritante en la piel, causando inflamación y ampollas. Aplicados en cataplasmas sobre articulaciones doloridas, aumentan el flujo de sangre en el área afectada, ayudando a eliminar la acumulación de productos de desecho (factor que contribuye al problema articular). Los glucosilinatos también ayudan a reducir la función tiroidea. El rabanito (*Raphanus sativus*) y la mostaza (*Sinapis alba*) contienen cantidades considerables de glucosilinatos.

## ACEITES VOLÁTILES

Los aceites volátiles – que se extraen de las plantas para producir aceites esenciales – están entre los componentes más importantes de las plantas. Se sabe, por ejemplo, que el cayeput (*Melaleuca alternifolia*) contiene más de 60 compuestos volátiles diferentes, y que muchos de ellos son fuertemente antisépticos. Algunos aceites volátiles contienen sesquiterpenos, tales como el azuleno, presente en la manzanilla (*Chamomilla recutita*). Estos componentes tienen un efecto antiinflamatorio.

MANZANILLA
(*Chamomilla recutita*)

## SAPONINAS

Hay dos tipos de saponinas: triterpenoides y esteroides. Éstas últimas toman su nombre por su similitud con las hormonas esteroides del cuerpo humano. Muchas plantas que contienen s. esteroides tienen una marcada actividad hormonal; una de las más conocidaas es el regaliz (*Glycyrrhiza glabra*). Las s. triterpenoides, por ejemplo las de la primavera (*Primula veris*), suelen ser fuertes expectorantes y ayudan a la absorción de nutrientes.

PRIMAVERA
(*Primula veris*)

## GLUCÓSIDOS CARDÍACOS

Presentes en varias plantas medicinales, las más afamadas son la digital (*Digitalis purpurea*), y digital lanosa (*D. lanata*), los glucósidos cardíacos tales como la digitoxina, digoxina y gitoxina tienen una fuerte acción directa sobre el corazón, ayudan a su fortaleza y mejoran el ritmo de contracciones cuando hay insuficiencia cardíaca. Los glucósidos cardíacos son también diuréticos. Ayudan a transferir los fluidos de los tejidos y del sistema circulatorio a las vías urinarias disminuyendo, por lo tanto, la presión arterial.

## GLUCÓSIDOS CIANOGÉNICOS

Aunque estos glucósidos están basados en cianuro - un veneno muy potente -, en pequeñas dosis tienen una eficaz acción sedante y relajante sobre el corazón y los músculos. La corteza de cerezo silvestre (*Prunus serotina*) y el sauquillo (*Sambucus nigra*) contienen glucósidos cianogénicos, que contribuyen a que ambas plantas sean beneficiosas para la tos perruna y seca.

SAUQUILLO
(*Sambucus nigra*)

## VITAMINAS

Algunas plantas contienen niveles considerables de vitaminas. El berro (*Nasturtium officinale*), por ejemplo, tiene una apreciable cantidad de vitamina E, y la rosa silvestre (*Rosa canina*) presenta un alto porcentaje de vitamina C. La mayoría de las otras plantas medicinales poseen algunas vitaminas. Aunque la cantidad sea pequeña, contribuye a la dosis diaria.

ROSA SILVESTRE
(*Rosa canina*)

## AMARGOS

Los amargos forman un grupo variado de componentes ligados sólamente por su pronunciado sabor. El amargor estimula secreciones de las glándulas salivares y de los órganos de la digestión. Esas secreciones pueden mejorar notablemente el apetito y fortalecer la función general del sistema digestivo. Con la mejora de la digestión y la consiguiente absorción de nutrientes, el organismo se nutre y fortalece. Muchas hierbas tienen componentes amargos, como el ajenjo (*Artemisia absinthium*) y la chiretta (*Swertia chirata*).

AJENJO
(*Artemisia absinthium*)

## ALCALOIDES

Los alcaloides son un grupo muy mezclado, que contienen una molécula con nitrógeno (-$NH_2$) que los hace farmacológicamente activos. Algunos son drogas de uso medicinal reconocido. La vincristina, por ejemplo, derivada de la vinca rosea (*Vinca rosea*), se usa para tratar algunos tipos de cáncer. Otros alcaloides, como la atropina, presente en la belladona (*Atropa belladona*), tiene un efecto directo en el cuerpo, reduciendo los espasmos, aliviando el dolor y secando las secreciones.

BELLADONA
(*Atropa belladonna*)

## MINERALES

Algunas hierbas son particularmente ricas en minerales. La cola de caballo (*Equisetum arvense*) contiene altos niveles de sílice y el diente de león (*Taraxacum officinale*), de potasio (a diferencia de otros diuréticos que despiden este mineral del cuerpo, éste ayuda a mantenerlo en altos niveles). Estas plantas actúan por sí mismas como suplementos minerales. Otras, con menos concentración, ayudan a la dosis general.

DIENTE DE LEÓN
(*Taraxacum officinale*)

# Desde los Orígenes hasta el Siglo XIX

*Con la actual especialización de la medicina, hasta el punto que un neurólogo desconoce los últimos avances en el tratamiento de afecciones vinculadas al aparato respiratorio, es difícil imaginar a esta ciencia en una etapa anterior, cuando la curación era de naturaleza holística y ligada a lo mágico, al misticismo y a antiguas tradiciones orales.*

Desde los tiempos más remotos, las plantas medicinales fueron decisivas para preservar la salud y el bienestar de la humanidad. El lino (*Linum usitatissimum*) por ejemplo, proporcionaba a los campesinos un aceite nutritivo para cocinar, combustible, un bálsamo cosmético para la piel y fibra para hacer telas. A la vez era utilizado para curar males como la bronquitis, el catarro, forúnculos y una serie de problemas digestivos. Dados los beneficios saludables que ésta y otras plantas conferían, no es raro que muchas culturas creyeran en sus propiedades mágicas tanto como en las medicinales, y en consecuencia las hayan utilizado durante decenas de miles de años. En una excavación realizada en Iraq, en una sepultura de 60.000 años, se descubrió la presencia de ocho plantas medicinales diferentes, entre ellas la efedra (*Ephedra sinica*). La inclusión de las plantas en la tumba sugiere que tenían un significado sobrenatural, además del valor medicinal.



***El muérdago,*** *llamado por los druidas "rama dorada", tuvo un lugar central en sus ceremonias religiosas y curativas chamánicas. Los druidas tenían un gran conocimiento de las plantas medicinales.*

En algunas culturas se pensaba que las plantas poseían alma. Hasta Aristóteles, el filósofo griego del siglo IV a. J.C., afirmaba que las plantas tenían una "psiquis", aunque de menor categoría que el alma humana. En el hinduísmo, que se remonta a por lo menos 1.500 años a. J.C., muchas plantas están consagradas a divinidades específicas. Se dice que el aegle (*Aegle marmelos*) alberga bajo sus ramas a Shiva, dios de la salud.

En la Europa medieval, la Doctrina de las Firmas sostenía que había una conexión entre el aspecto de una planta – la "firma" de Dios – y su uso medicinal. Se creía que las hojas moteadas de la pulmonaria (*Pulmonaria officinalis*) eran parecidas al tejido pulmonar y aún hoy se usa para tratar trastornos respiratorios.

La creencia en el espíritu de las plantas aún subsiste en las culturas occidentales. Los campesinos británicos, por ejemplo, se resisten a cortar el saúco (*Sambucus nigra*) por temor a despertar la ira de la Madre Saúco, el espíritu que vive en el árbol y lo protege. Del mismo modo los habitantes de los Andes creen que la planta de coca (*Erythroxylum coca*) está protegida por la Madre Coca, un espíritu que debe ser respetado y aplacado si se van a usar las hojas.

## Medicina Chamánica

En muchas sociedades tradicionales todavía perdura la creencia de que el mundo está formado por espíritus buenos y malos. La enfermedad es el resultado de la acción de las fuerzas malignas sobre sus integrantes. Si un miembro de la tribu padece una afección, se debe a que está poseído y se espera que el hombre o mujer chamán interceda ante el mundo de este invasor para producir la cura. A menudo los chamanes entran al reino espiritual con ayuda de plantas u hongos alucinógenos como el ayahuasca (*Banisteriopsis caapi*) utilizado por los chamanes amazónicos, o los hongos agáricos (*Amanita muscaria*), que usan los sanadores de las estepas siberianas.

Al mismo tiempo el chamán proporciona tratamiento médico a las necesidades físicas del paciente, colocando



***Se cree que Shiva,** el dios hindú que protege la salud vive debajo del aegle, un importante árbol medicinal en la India.*

bálsamos y compresas en las heridas, hirviendo extractos y cortezas para tratamientos internos, provocando sudores para la fiebre, entre otras técnicas. Tales tratamientos se basan en una minuciosa observación de las plantas y en conocimientos transmitidos por tradición oral, de generación en generación.

## El Desarrollo de la Ciencia Médica

En general se acepta la idea de que nuestros antepasados tenían a su disposición un amplio espectro de plantas medicinales y que conocían a fondo sus poderes curativos. De hecho, hasta el siglo XX cada pueblo o comunidad rural poseía un rico folklore relativo a las hierbas. Las plantas probadas y experimentadas eran recogidas para curar enfermedades comunes y se usaban en forma de tés, lociones e incluso mezcladas con grasa y aplicadas en forma de ungüentos.

Pero ¿cuáles fueron los orígenes de esa pericia? No hay una única respuesta. La observación minuciosa sumada al ensayo y error jugaron un rol fundamental. La humanidad tuvo muchos miles de años para comprobar los efectos – buenos y malos – de comer una raíz, hoja o fruto particular. Observar la conducta de los animales después de haber comido o de haberse restregado contra ciertas plantas también aportó al conocimiento médico. Se sabe que las ovejas y vacas hacen un sendero que las aleja de plantas venenosas como el senecio (*Senecio jacobaea*) o el laurel rosa (*Nerium oleander*). Más allá de estas observaciones, hay quienes sostienen que los seres humanos como los animales del campo reconocen por instinto las plantas venenosas de las medicinales.

## Civilizaciones Antiguas

A medida que las civilizaciones florecieron en Egipto, Medio Oriente, India y China desde el 3.000 a. J.C. en adelante, el uso de hierbas medicinales se volvió más sofisticado y se hicieron los primeros registros escritos de estas plantas. Los papiros Egyptian Eberg de c. 1500 a. J.C. son el ejemplo más antiguo que se conserva. Enumeran docenas de ejemplares, sus usos y su relación con conjuros y encantamientos. Las hierbas incluyen mirra (*Commiphora molmol*), aceite de ricino (*Ricinus communis*) y ajo (*Allium sativum*).

En la India, los Vedas - poemas épicos escritos cerca del 1.500 a. J.C. - también contienen rico material de las hierbas medicinales de esa época. A los Vedas les siguió el Charaka Samhita escrito por el médico Charaka alrededor del año 700 a. J.C. Este tratado médico incluye detalles de unas 350 hierbas, entre ellas la bisnaga (*Ammi visnaga*), una hierba originaria de Medio Oriente, efectiva en el tratamiento del asma, y la Centella asiática, usada durante mucho tiempo para tratar la lepra.

## La Medicina Rompe con sus Orígenes Místicos

La medicina comenzó a separarse del mundo mágico y espiritual en las culturas desarrolladas alrededor del 500 a. J.C. Hipócrates (460-377 a. J.C.) el "padre de la medicina" griega, consideraba a la enfermedad como un fenómeno natural y sentía que los medicamentos debían suministrarse sin ceremonias rituales ni magia.

En el primer texto de medicina chino, el *Yellow Emperor's Classic of Internal Medicine*, escrito en el siglo I a. J.C., es igualmente claro el énfasis



***El bulto** en la mejilla derecha de esta figura peruana puede representar a la coca, que en ese país se toma para aumentar la resistencia.*

puesto en la medicina racional: "Al tratar la enfermedad es necesario examinar todo el contexto, analizar los síntomas, observar las emociones y actitudes. Si uno insiste en la presencia de fantasmas y espíritus, no puede hablar de terapéutica."

## Fundamento de las Principales Tradiciones Botánicas 300 a.J.C.-600 d.J.C.

En el siglo II a. J.C. ya existía un activo comercio entre Europa, Medio Oriente, India y Asia y se habían establecido rutas comerciales para muchas hierbas medicinales y culinarias. Por ejemplo el clavo de olor (*Eugenia caryophyllata*), originario de Filipinas y de las Islas Molucas cercanas a Nueva Guinea, se exportaba a China en el siglo II a. J.C., llegando por primera vez a Egipto alrededor del año 176 d. J.C.
A medida que pasaron los siglos la popularidad del clavo aumentó y para el siglo VIII d. J.C. su intenso sabor aromático y sus poderosas propiedades antisépticas y analgésicas eran conocidas en casi toda Europa.




**Los "cuatro humores" de Galeno,** *que según él, conformaban el organismo humano.*

Como consecuencia del crecimiento del comercio y del interés por las hierbas medicinales y especias, varios escritores trataron de hacer un registro sistemático de las plantas con acción medicinal reconocida y de consignar sus propiedades. En China, el "Divine Husbandman's Classic"(*Shen'nong Bencaojing*) escrito en el siglo I d. J.C., tiene 364 entradas, de las cuales 252 son hierbas medicinales; se incluyen el Bupleurum chinense, farfara (*Tussilago farfara*) y gan cao (*Glycyrrhiza uralensis*). Este texto daoísta sentó las bases para el desarrollo y mejoramiento continuos de la medicina botánica china hasta nuestros días. En Europa, un médico griego del siglo I d. J.C. llamado Dioscórides escribió el primer herbario de este continente, *De Materia Médica*. Su intención era producir un trabajo preciso y autorizado sobre medicina a base de plantas, un éxito absoluto. Entre las muchas plantas mencionadas figuran el enebro (*Juniperus communis*), olmo (*Ulmus carpinifolia*), peonia (*Paeonia officinalis*) y bardana (*Arctium lappa*). El texto, que reunía unas 600 hierbas, iba a tener una notable influencia en la medicina occidental, siendo la principal referencia usada en Europa hasta el siglo XVII. Fue traducido a idiomas tan diferentes como el anglosajón, el persa y el hebreo. En el año 512 d. J.C., *De Materia Médica* se convirtió en el primer herbario con dibujos de las plantas descriptas.



***Decoración frontispicia*** *para el primer herbario ilustrado, De Materia Médica, de Dioscórides, producido en Constantinopla en el 512 d. J.C.*

Escrito para Juliana Arnicia, hija del emperador romano Flavio Avicius Olibrio, contenía cerca de 400 ilustraciones a color y a toda página.
Galeno (131-200 d. J.C.), médico del emperador romano Marco Aurelio, tuvo una influencia similar en el desarrollo de la medicina a base de plantas. Inspirado en Hipócrates, se basó en la "teoría de los cuatro humores". Sus ideas tomaron forma y, según algunas opiniones, modificaron la práctica médica durante los siguientes 1.400 años.
En India y en China también surgieron sistemas parecidos a la teoría de los cuatro humores que perduran hasta hoy.
Aunque estas teorías difieren entre sí, todas consideran que el desequilibrio dentro de los elementos constitutivos del organismo es causa de enfermedad, y que el objetivo de la cura es restablecer el equilibrio, a menudo con ayuda de hierbas medicinales.

## Curación Popular en la Edad Media

Las teorías de la medicina tradicional galénica, ayurvédica (india) y china, no habrían tenido gran peso para la mayor parte de la población mundial. Como aún sucede hoy con algunos pueblos indígenas que tienen poco acceso a los tratamientos convencionales, la mayoría de las aldeas y comunidades del pasado confiaban en los servicios de los "sabios" locales para los tratamientos médicos. Estos curanderos eran casi con seguridad ignorantes de las convenciones de la medicina académica, aunque a través del aprendizaje y la práctica

de tratar enfermedades, asistir a partos y hacer uso de hierbas locales como si fueran una farmacia natural, desarrollaron un alto nivel de conocimientos médicos prácticos.

Solemos subestimar las habilidades médicas de comunidades aparentemente subdesarrolladas – especialmente durante el oscurantismo en la Europa medieval – pero es evidente que mucha gente tenía conocimientos muy sofisticados sobre plantas medicinales. Excavaciones recientes en un hospital religioso del siglo XI, en Escocia, revelaron que los monjes utilizaban hierbas exóticas como la adormidera (*Papaver somniferum*) y marihuana (*Cannabis sativa*) como analgésicos y anestésicos. Del mismo modo los expertos en hierbas de Myddfai, una aldea en el sur de Gales, conocían los escritos de Hipócrates del siglo VI d. J.C. y usaban una gran variedad de plantas medicinales. Los textos derivados de esa tradición reúnen una atractiva mezcla de superstición y sabiduría. Dos recetas tomadas de un manuscrito del siglo XIII ilustran el tema. La primera podría haber sido escrita por un botánico moderno entrenado científicamente. La segunda, debe suponerse que es pura fantasía, ya que los gusanos no destruyen los dientes.

**Para fortalecer la vista**

*Tome un puñado de eufrasia, otro de hinojo y medio de ruda. Destile y con esto lave su ojo diariamente.*

**Para destruir un gusano en el diente**

*Tome raíz de beleño negro y machóquela. Aplique al diente del paciente durante tres noches y matará al gusano.*

## Medicina Islámica e India 500–1500 d.J.C.

La medicina popular no se vió muy afectada por las arrolladoras fuerzas de la historia, pero la medicina académica sufrió enormemente con la decadencia del Imperio Romano.

Fue gracias al florecimiento de la cultura árabe entre los años 500 y 1.300 que los beneficios del período clásico griego y romano fueron preservados y ampliados. La difusión de la cultura islámica en el norte de Africa y lo que hoy es Italia, España y Portugal, llevaron a la creación de reconocidas escuelas de medicina, especialmente en Córdoba, España. Los árabes eran expertos farmacéuticos capaces de mezclar y combinar hierbas para mejorar su efecto medicinal y su sabor. Sus contactos con las tradiciones médicas china e india les sirvieron para ampliar y desarrollar sus conocimientos médicos y botánicos. Avicena (980-1037), autor de *Canon de Medicina*, fue el médico más famoso de su tiempo, pero quizás la más atípica conexión botánica la hizo un siglo antes Ibn Cordoba, un intrépido navegante árabe que llevó la raíz del gingseng (*Panax ginseng*) de China a Europa. Esta valiosa hierba tónica empezó a importarse regularmente en Europa a partir del siglo XVI.

Más al este, en la India, el siglo VII presenció una edad de oro de la medicina. Especialmente en la universidad de Nalanda, miles de alumnos estudiaron Ayurveda. Allí también los eruditos registraron los logros médicos de la época, tales como la creación de hospitales, hogares maternales y la plantación de huertas de hierbas medicinales.

## Curas en América Central y del Sur

En el otro extremo del mundo las antiguas civilizaciones maya, azteca e inca tuvieron una rica tradición botánica con profundo conocimiento de las plantas medicinales locales. Un relato cuenta cómo los incas llevaron a Cuzco, su capital en Perú, a botánicos locales de la actual Bolivia, por su capacidad como herbalistas. Estos, según se comentaba, podían cultivar penicilina en la cáscara verde de la banana.

Al mismo tiempo, medicina y religión estuvieron estrechamente ligadas en estas culturas, tal vez más que en Europa. Un truculento relato describe cómo los aztecas que padecían enfermedades de la piel,




***Galeno e Hipócrates**, dos de los preeminentes médicos de la época clásica, debaten en esta escena imaginaria representada en un fresco.*



***El viaje de Marco Polo** a China en el siglo XIV abrió las puertas a un amplio comercio recíproco entre el Este y el Oeste, que incluyó las hierbas medicinales. Finalmente, hierbas exóticas como el jengibre, canela y clavo de olor se volvieron muy comunes en la medicina y la cocina europeas.*

trataban de apaciguar al dios Xipe Totec usando las pieles desolladas de las víctimas de sacrificios. Afortunadamente, el llamado sobrenatural a los dioses no era la única manera de aliviar éstos y otros males. Había muchas hierbas para usar como tratamientos alternativos, entre ellas la zarzaparrilla (*Smilax spp.*), una hierba tónica y limpiadora usada en el tratamiento de varias afecciones de la piel, como eczemas y psoriasis.

## Renacimiento del Saber Europeo Años 1000-1400

A comienzos de la Edad Media, a medida que los sabios europeos comenzaban a absorber las lecciones de medicina árabe, los textos clásicos griegos, romanos y egipcios conservados en las bibliotecas de Constantinopla (más tarde Estambul) volvían a infiltrarse en Europa y se fundaban hospitales, escuelas de medicina y universidades. Quizás la facultad de medicina de Salerno, en la costa oeste de Italia, fue una de las más interesantes. No sólo permitió a estudiantes de todas las creencias -cristianos, musulmanes y judíos- estudiar medicina, sino que además permitió practicarla a las mujeres. Las hierbas fueron, por supuesto, claves en el proceso de curación.

Hacia el siglo XII el comercio con Asia y África se ampliaba y nuevas hierbas y especias llegaban regularmente a Europa. Santa Hildegarda de Bingen (1098-1179) famosa mística alemana y autoridad en hierbas, consideraba a la galanga (*Alpinia officinarum*) – usada en Asia como una especia calorífica y nutritiva para el aparato digestivo – como la "especia de la vida", dada por Dios para proporcionar salud y proteger contra la enfermedad.

## Unificación Asiática

Los viajes de Marco Polo a China, en el siglo XIV, coincidieron con la unificación de toda Asia, bajo el dominio Gengis Kan y su nieto Qubilay Kan. Ni las tradiciones médicas chinas ni las ayurvédicas se vieron amenzadas por esta conquista. Los gobernantes mongoles fueron estrictos en la prohibición de ciertas plantas tóxicas, como el acónito (*Aconitum napellus*), pero su decisión puede haber sido inspirada por un componente de autoconservación. El acónito era utilizado como veneno para las flechas y podría haber sido usado contra el póder gobernante.

En otros puntos de Asia como Vietnam y Japón la cultura y la medicina chinas ejercieron una influencia fundamental. Si bien *kampoh* es la medicina herbácea característica de Japón, sus raíces provienen de la práctica china.

## Comercio entre Continentes 1400-1700

Las rutas comerciales se expandían lentamente durante la Edad Media, llevando consigo nuevas hierbas exóticas. Desde el siglo XV una explosión comercial hizo que en Europa se consiguieran nuevas hierbas en abundancia. Entre ellas jengibre (*Zingiber officinale*), eleteria (*Eletteria cardamomum*), nuez moscada (*Myristica fragrans*), cúrcuma (*Curcuma longa*), canela (*Cinnamon verum*) y sen (*Cassia senna*). (continúa en el próximo número)



***Página manuscrita** de un herbario anglosajón de alrededor de 1050, que ilustra las partes aéreas y raíces de una planta medicinal.*

# PLANTAS MEDICINALES ESENCIALES

LAS PLANTAS SON importantes aliadas de la salud y una medicina eficaz cuando son utilizadas adecuadamente. Esta sección presenta un grupo de afecciones, tales como asma, hemorroides y trastornos circulatorios, que pueden ser tratadas con hierbas específicas. Para poder encarar el problema con pleno conocimiento, se explica el origen de las dolencias y los remedios para combatirlas, así como las dosis adecuadas y advertencias sobre su uso. Además, incluye una lista de 15 plantas, reconocidas por su valor terapéutico, como la albahaca santa (*Ocimum sanctum*), de uso en los casos de hipertensión, colesterol y diabetes, y el Crataegus (*Crataegus oxyacantha*), un potente tónico circulatorio.

# Problemas Circulatorios



**Hamamelis**
*(Hamamelis virginiana)*

Para mantener la salud, los tres trillones de células del cuerpo necesitan bañarse en fluidos que les proporcionan nutrientes y las libera de productos de desecho. Cuando la mala circulación va minando este proceso, el cuerpo puede reaccionar con afecciones como la alta presión sanguínea, que somete al corazón a un gran esfuerzo. Una dieta baja en grasas y alta en fibras, y ejercicio aeróbico habitual ayudan a mantener el corazón activo y las arterias libres de depósitos grasos que obturan sus paredes interiores. Ciertas hierbas, como el ajo (*Allium sativum*), actúan preventivamente.

**Consulte De Inmediato a un Profesional Si Tiene**

- Fuerte dolor de pecho
- Palpitaciones que duran varios minutos
- Venas sensibles, calientes, hinchadas o ulceradas, o manchas rojizas en la piel o venas
- Mareos o desmayos con debilidad, entumecimiento u hormigueo en cualquier parte del cuerpo

## Anemia

Hay varios tipos de anemia. La anemia por deficiencia de hierro, causada por una herida o pérdida de sangre menstrual, puede ser contrarrestada con hierbas. Las amargas, como la genciana, mejoran la absorción de nutrientes y la ortiga contiene mucho hierro.

**Advertencia general:** consulte a un profesional para determinar el tipo de anemia que usted tiene antes de encarar un tratamiento casero.

**REMEDIOS GENERALES**

***Hierbas:*** genciana (*Gentiana lutea*), ajenjo (*Artemisia absinthium*)

***Remedio:*** tome 2-5 gotas de una de las tinturas con agua, media hora antes de las comidas.

**Advertencia:** no tome ajenjo durante el embarazo.



***Hierba:*** chiretta (*Swertia chirata*)

***Remedio:*** tome 5-10 gotas de tintura con agua 3 veces por día antes, de las comidas.

**ANEMIA DEBIDA A FLUJO MENSTRUAL EXCESIVO**

***Hierba:*** ortiga (*Urtica dioica*)

***Remedio:*** haga una infusión con 25 g de hierba en 750 ml de agua. Tómelo a sorbos, a ratos durante el día.

## Alta Presión Arterial y Arteriosclerosis

Las hierbas pueden ser beneficiosas para los casos leves de alta presión y arteriosclerosis (endurecimiento de las arterias). El ajo fluidifica la sangre, reduce los depósitos grasos y baja la presión sanguínea. El trigo sarraceno y el ginkgo ayudan a la circulación, reducen la presión y previenen la arteriosclerosis. El jenjibre mejora la circulación, especialmente de los capilares.

**Advertencia general:** consulte a un profesional, especialmente si ya toma medicacxión.

**REMEDIOS GENERALES**

***Hierbas:*** ajo (*Allium sativum*), trigo sarraceno (*Fagopyrum esculentum*)

***Remedio:*** tome una de las hierbas en forma de tableta, o coma 1-2 dientes de ajo frescos cada día.

**NOTA:** el ajo es más efectivo cuando se usa habitualmente como preventivo, más que como remedio.



***Hierba:*** ginkgo (*Ginkgo biloba*)

***Remedio:*** tome en tabletas o 1/2 cucharadita de extracto fluido con agua 2 veces por día, en períodos de 2-3 meses.



***Hierba:*** jengibre (*Zingiber officinale*)

***Remedio:*** ralle 1/2 cucharadita de jenjibre fresco todos los días sobre la comida.

## Palpitaciones y Ataques de Pánico

Las palpitaciones ocurren cuando repentinamente el corazón comienza a latir más rápido o irregularmente. Puede deberse a stress, ansiedad y tensión nerviosa; sin embargo, puede ser consecuencia de tomar demasiada cafeína (en té, café o bebidas con cola). A veces las palpitaciones indican afección cardíaca. Son un síntoma claro de ataques de pánico, caracterizados por sensación repentina de miedo y ansiedad. Las flores de tilo y raíces de valeriana son especialmente relajantes y calmantes del sistema nervioso, y ayudan a reducir la ansiedad subyacente.

**Advertencia general:** consulte rápido a un profesional si las palpitaciones duran más de unos minutos.

**PALPITACIONES**

***Hierba:*** tilo (*Tilia* spp.)

***Remedio:*** haga una infusión con hasta 20 g de tilo en 750 ml de agua. Divida en 3-4 dosis y beba durante el día.



***Hierba:*** dan shen (*Salvia miltiorrhiza*)

***Remedio:*** haga una decocción y tome 3-4 dosis diarias durante 1 semana. Alternativamente, tome la mitad de la dosis diaria hasta 2-3 semanas.

**Advertencia:** no tome *dan shen* con drogas anticoagulantes o plaquetarias, ni durante el embarazo.

**ATAQUES DE PÁNICO**

***Hierbas:*** tilo (*Tilia* spp.), valeriana (*Valeriana officinalis*)

***Remedio:*** haga una infusión con 1 cucharadita de tilo y 1/2 de valeriana en polvo en 1 taza de agua. Beba 4 tazas por día.



***Hierbas:*** agripalma (*Leonurus cardiaca*), tilo (*Tilia* spp.)

***Remedio:*** haga una infusión de agripalma o use 1/2 cucharadita de cada hierba en 1 taza de agua. Beba hasta 4 tazas de uno de los remedios por día.

**Advertencia:** no tomar durante el embarazo.

## Extremidades Frías y Sabañones

La mala circulación puede causar molestias y dolorosos sabañones (lesiones causadas por flujo de sangre local insuficiente) en los dedos de pies y manos. Al estimular la circulación e incorporar calor al sistema con hierbas y ejercicio, mejora el flujo de sangre a las manos y pies. Las hierbas acres y picantes, como el pimiento de cayena y el jenjibre, estimulan el flujo sanguíneo y ayudan a prevenir el desarrollo de sabañones.

**EJERCICIO**

El ejercicio aeróbico suele ser la clave para mejorar esta afección.

**Advertencia general:** consulte a un profesional si a menudo se le enfrían y entumecen los dedos.

**MALA CIRCULACIÓN EN MANOS Y PIES**

***Hierba:*** pimiento de cayena (*Capsicum frutescens*)
***Remedio:*** tome tabletas de cayena en invierno.
***Opción:*** agregue una pizca de cayena en polvo o salsa chile a cada comida principal.
**Advertencia:** no tome tabletas durante el embarazo.



***Hierbas:*** bolas de nieve (*Viburnum opulus*), fresno espinoso (*Zanthoxylum americanum*)
***Remedio 1:*** haga una decocción usando 15 g de fresno espinoso en 750 ml de agua y tome 3 dosis por día.
***Remedio 2:*** mezcle 5 g de bolas de nieve y 10 g de fresno espinoso y haga una decocción con 750 ml de agua. Tome 3 dosis por día.

**Advertencia:** no tome fresno espinoso durante el embarazo.

**SABAÑONES**

***Hierbas:*** jenjibre (*Zingiber officinale*), limón (*Citrus limon*), equinacea (*Echinacea* spp.)
***Remedio (Interno)***: ralle 1/4 cucharadita de jenjibre fresco en su comida diaria. Alternativamente, beba un vaso (70 ml) de vino de jengibre por día.
***Remedio (Externo):*** aplique jenjibre fresco, jugo de limón sin diluir, o tintura de equinacea pura, sobre los sabañones no agrietados, dos veces por día.
Ayuda aprevenir ampollas y supuraciones.

## Venas Varicosas y Hemorroides

Las várices son consecuencia de la debilidad o del aumento de presión en las venas. Esto hace que las delgadas paredes de las venas se hinchen, con el resultado de venas dilatadas e inflamadas visibles. Las hemorroides son generalmente causadas por estreñimiento. Hay muchas hierbas que pueden usarse para aliviar estas dolencias. El hamamelis destilado es un excelente astringente, y la mil hojas tiene propiedades cicatrizantes, astringentes y antiinflamatorias.

**AUTOAYUDA**

Los tratamientos caseros deben tender a aliviar la presión en las venas. Quienes sufren de várices deben evitar las ropas ajustadas alrededor de la cintura o de las piernas. Para aliviar las hemorroides, trate de mover regularmente el vientre.

**Advertencia general:** no frote ni masajee las venas varicosas.

**VENAS VARICOSAS**

***Hierbas:*** hamamelis (*Hamamelis virginiana*), caléndula (*Calendula officinalis*)
***Remedio:*** aplique suavemente hamamelis destilada, o bien crema o ungüento de hamamelis sobre la zona afectada 1-2 veces por día, o combine partes iguales de cremas de las dos hierbas y aplique 1-2 veces por día.
**NOTA:** este remedio es particularmente efectivo para várices dolorosas.



***Hierba:*** mil hojas (*Achillea millefolium*)
***Remedio (Externo):*** lave las várices con una infusión fría, o aplique el ungüento 1-2 veces por día.
***Remedio (Interno):*** haga una infusión y deje reposar 10 minutos. Beba 1-2 tazas por día, por no más de 10 semanas.

**Advertencia:** no tome durante el embarazo.

**HEMORROIDES**

***Hierbas:*** hamamelis (*Hamamelis virginiana*), ficaria verna (*Ranunculus ficaria*), roble (*Quercus robur*), caléndula (*Calendula officinalis*)
***Remedio 1:*** aplique hamamelis destilada, o ungüento de hamamelis o de ficaria verna, 1-2 veces por día.
***Remedio 2:*** mezcle 1 cucharadita de polvo de corteza de roble con 2 1/2 de ungüento de caléndula y aplique 1-2 veces por día.

**DIFICULTAD PARA DEFECAR Y HEMORROIDES DOLOROSAS**

***Hierba:*** olmo (*Ulmus rubra*)
***Remedio:*** tome olmo en forma de tabletas.



***Hierba:*** plantago (*Plantago* spp.)
***Remedio:*** tome 1-2 cucharaditas de semillas remojadas toda la noche en 1 taza de agua, dos veces por día.



**Coralillo** (*Lycium chinese*)

# *Ginkgo biloba (Ginkgoáceas)*

# GINKGO, ARBOL DE LA VIDA



**GINKGO** Árbol de hojas caducas, con uno o varios troncos principales y ramas extendidas. Crece hasta 30 m.

SE CREE QUE EL GINKGO, cuyo origen data de 190 millones de años, es el árbol más antiguo del planeta. Aunque en su China natal se ha usado por años como medicina, sólo recientemente han sido investigados sus efectos terapéuticos. Las hojas (y su extracto) se usan para tratar la mala circulación al cerebro y para mantener un abundante flujo sanguíneo al sistema nervioso central. También es efectivo para el asma.



***Ginkgo:** es comúnmente cultivado por sus hojas, que son un excelente remedio para la mala memoria y la demencia.*

## HÁBITAT Y CULTIVO

Oriundo de China y posiblemente de Japón, se cultiva en plantaciones a gran escala en China, Francia y Carolina del Sur en los E.E.U.U. Es común en Argentina. Produce hojas en forma de abanico, con venas radiadas, color verde a amarillo, y frutos redondos de unos 3 cm de ancho con 1 sola semilla. Las hojas y el fruto se recogen en otoño.

## COMPONENTES

- Flavonoides
- Ginkgolidos
- Bilobalidas

## EFECTOS CLAVE

- Tónico y estimulante de la circulación
- Antiasmático
- Antiespasmódico
- Antialérgico
- Antiinflamatorio

## INVESTIGACIÓN

- **Circulación:** se investigó intensivamente desde que en la década del 60 se estableció su importancia para mejorar la irrigación al cerebro, aumentar la memoria y concentración, y tratar la demencia.
- **Acción antiinflamatoria:** al reducir la inflamación, el ginkgo puede ser valioso para diversas situaciones, como problemas autoinmunes, esclerosis múltiple y trasplante de órganos.
- **Factor activador de plaquetas:** la investigación del ginkgo ha llevado a comprender una nueva rama de la fisiología humana. El ginkgo inhibe el factor activador de plaquetas (FAP), una sustancia desprendida por células de la sangre. El FAP hace que la sangre se vuelva más espesa, con lo que aumenta el riesgo de coágulos. También hace que se produzcan varios cambios inflamatorios y alérgicos.

## USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

- **Hierba medicinal china:** las semillas de ginkgo se usan para aliviar el espasmo bronquial y aflojar las flemas. También se dan para tratar el flujo vaginal, la vejiga débil e incontinencia. Las hojas se usan tradicionalmente para el asma.
- **Hierba medicinal occidental:** el interés occidental por el ginkgo se ha concentrado en la notable cualidad de las hojas para mejorar la circulación, especialmente la mala irrigación al cerebro. Por su efecto antialérgico y antiinflamatorio, también resulta útil en los tratamientos del asma. El ginkgo es la hierba medicinal que más se vende en Francia y Alemania, donde la toman diariamente millones de personas, de mediana edad en adelante, para mantener y mejorar la circulación cerebral y la memoria y para reducir la posibilidad de un infarto. Es una de la hierbas más útiles para el tratamiento de la demencia senil.

## DATOS UTILES

Es un árbol ornamental debido al dorado de sus hojas en mayo y junio y a su copa en forma de candelabro.

## PARTES USADAS



***Hoja fresca***

*Las hojas mejoran la circulación. Se usan para hacer tinturas, tabletas y extracto fluido.*



***Hojas secas***



Se saca la cáscara de las semillas de gingkgo antes de usarlas.

*En la China recetan las semillas para problemas urinarios y para espasmos bronquiales.*

## PREPARACIONES Y USOS

**Precaución:** no excederse en la dosis. Puede causar reacciones tóxicas si se toma en exceso. Hierba restringida en algunos países.



***Tintura** de hojas: para mala circulación, tome 5 ml 2-3 veces por día, con agua.*



***Tabletas:** tome para mala circulación y pérdida de memoria.*



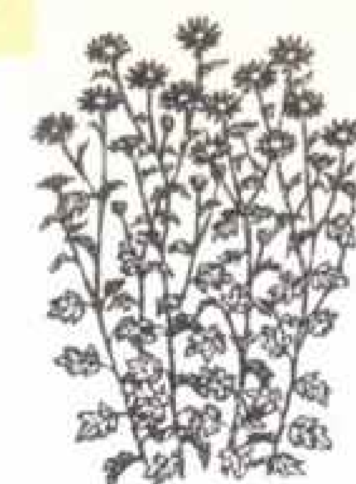
**DECOCCIÓN** de las semillas: se usa para tratar espasmos bronquiales.



**EXTRACTO FLUIDO:** el extracto de hojas frescas se receta para el asma.

# *Chrysanthemum* x *morifolium* (Compuestas)

# CRISANTEMO, JU HUA (CHINO)



CRISANTEMO
Planta perenne que crece hasta cerca de 1,5 m. Tiene cabezas florales compuestas por flósculos radiales amarillos.

EN OCCIDENTE SE CONOCE el ju hua como crisantemo de florista, y es apreciado por sus cualidades ornamentales. En China, sin embargo, es una planta medicinal popular y también se bebe comúnmente como tisana refrescante. Se usa para mejorar la visión y aliviar los ojos cansados, para calmar el dolor de cabeza y tratar infecciones tales como resfríos y gripe. Además tiene cualidades para el tratamiento de la presión arterial alta.



*Las flores de* ***ju hua*** *son coloridas y han sido usadas en China como medicina desde el siglo I.*

## HÁBITAT Y CULTIVO

El *ju hua* es oriundo de China. Hoy se cultiva y se propaga por esquejes (tallos) en primavera o comienzos del verano. Las cabezas florales se recogen en otoño, cuando están abiertas. Generalmente se secan al sol, lo que demanda un largo tiempo.

## ESPECIES AFINES

El crisantemo silvestre, ye hu hua (*C. indicum*), tiene uso similar como hierba medicinal en China. Hay otras especies muy relacionadas, con probado valor terapéutico, por ej. el *C. vulgare* y el piretro de jardín (*Tanacetum parthenium*)

## COMPONENTES

- Alcaloides, inclusive estaquidrina
- Aceite volátil
- Lactonas de sesquiterpenos
- Flavonoides, inclusive apigenina
- Betaína y colina
- Vitamina $B^1$

## EFECTOS CLAVE

- Aumenta la transpiración
- Antiséptico
- Baja la presión sanguínea
- Refrescante
- Reduce la fiebre

## INVESTIGACIÓN

- **Presión arterial:** varias pruebas clínicas en China y Japón demostraron en los años 70 que el ju hua es muy efectivo para bajar la presión y aliviar los síntomas asociados, como dolor de cabeza, mareos e insomnio. En estas pruebas, el ju hua se mezcló con "jin yin hua" (*Lonicera* spp).
- **Otras investigaciones:** el *ju hua* ayuda en el tratamiento de angina, y tiene efecto antibiótico contra una variedad de agentes patógenos.

## USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

- **Antiguo remedio:** el *ju hua* se ha tomado en China como medicina y como tisana por miles de años. Fue categorizado por primera vez en "Divine Husbandman's Classic" (*Shen'nong Bencaojing*), escrito en el siglo I.
- **Problemas oculares:** en China, la infusión de cabezas florales es popular como remedio para ojos enrojecidos y cansados, especialmente tras largos períodos de trabajo concentrado, como leer o trabajar con una computadora. Las cabezas florales tibias se aplican sobre los ojos cerrados y se reemplazan cuando se enfrían. La infusión de *ju hua* se toma en China como remedio para mejorar la visión.
- **Refrescante y antiséptico:** la infusión de *ju hua* se usa para reducir la fiebre, detener la infección y desintoxicar el organismo. Alivia fiebres leves y jaquecas por presión, suaviza la garganta y la boca seca y corrige el mal aliento.
- **Afecciones de la piel:** con las hojas frescas se hace un emplasto para acné, manchas, forúnculos y llagas.
- **Alta presión sanguínea:** con *ju hua* se tratan los síntomas asociados con la alta presión, como mareos, dolor de cabeza y zumbido de oídos.
- **Convulsiones:** se da *ju hua* mezclado con otras hierbas a los niños que sufren de convulsiones.

## PARTES USADAS

***Las cabezas florales*** *se recogen a fines de otoño. En China se cocinan al vapor antes de secar para reducir el amargor.*



***Cabezas florales secas***

## PREPARACIONES Y USOS



***Infusión*** *de flores: para jaquecas por tensión, beba 1 taza a intervalos de 1 hora.*



***Emplasto:*** *para ojos cansados, remoje las cabezas florales en agua caliente por 10 minutos y aplíquelas sobre los ojos cerrados.*



***Hojas pulverizadas:*** *para acné, mezcle 1 cucharadita con 2-3 de agua y aplique sobre las manchas.*

EMPLASTO de hojas frescas: para forúnculos y manchas, aplique directamente sobre la piel.

## *Coleus forskohlii* sin. *Plectranthus barbatus* (Labiadas)

# COLEUS



COLEUS
Aromática perenne, con raíces tuberosas y tallo erecto, alcanza los 60 cm.

NATIVO DE LA INDIA, el coleus es un remedio digestivo. Su uso está más difundido en la medicina tradicinal de ese país que en la ayurvédica. Se hizo famoso en los círculos médicos de occidente en los años 70 cuando se aisló uno de sus componentes, la forskolina. Las investigaciones de una compañía indo-alemana demostraron que esta sustancia era una poderosa medicina para varias afecciones, como las cardíacas.



***El Coleus** es fuertemente aromático y las hojas tienen un marcado aroma a alcanfor.*

### HÁBITAT Y CULTIVO

Oriundo de la India, el coleus crece en las secas pendientes de las llanuras indias, y al pie del Himalaya. También se encuentra en áreas subtropicales o templadas, inclusive Nepal, Sri Lanka, Myanmar (Burma) y partes del este de África. El coleus era común como ornamental en el siglo XIX. Hoy se cultiva en gran escala en Gujarat, India, para uso en pickles. Se cosechan cerca de 1000 toneladas al año. La planta se propaga por esqueje o división de matas en primavera o verano, y prospera en suelo bien drenado al sol o sombra parcial. Las raíces y las hojas se cosechan en otoño.

### ESPECIES AFINES

Se investigaron otras ocho especies de coleus, pero sólo el *C. forskohlii* contiene forskolina. La borraja india (*C. amboinicus*) se usa tradicionalmente dentro de la medicina ayurvédica y Unani Tibb para ayudar a reducir la inflamación, y se da para bronquitis y asma.

### COMPONENTES

- Aceite volátil
- Diterpenos (forskolina)

### EFECTOS CLAVE

- Reduce la presión arterial
- Antiespasmódico
- Dilata los bronquiolos (el pasaje de aire más fino hacia los pulmones)
- Dilata los vasos sanguíneos
- Tónico cardíaco

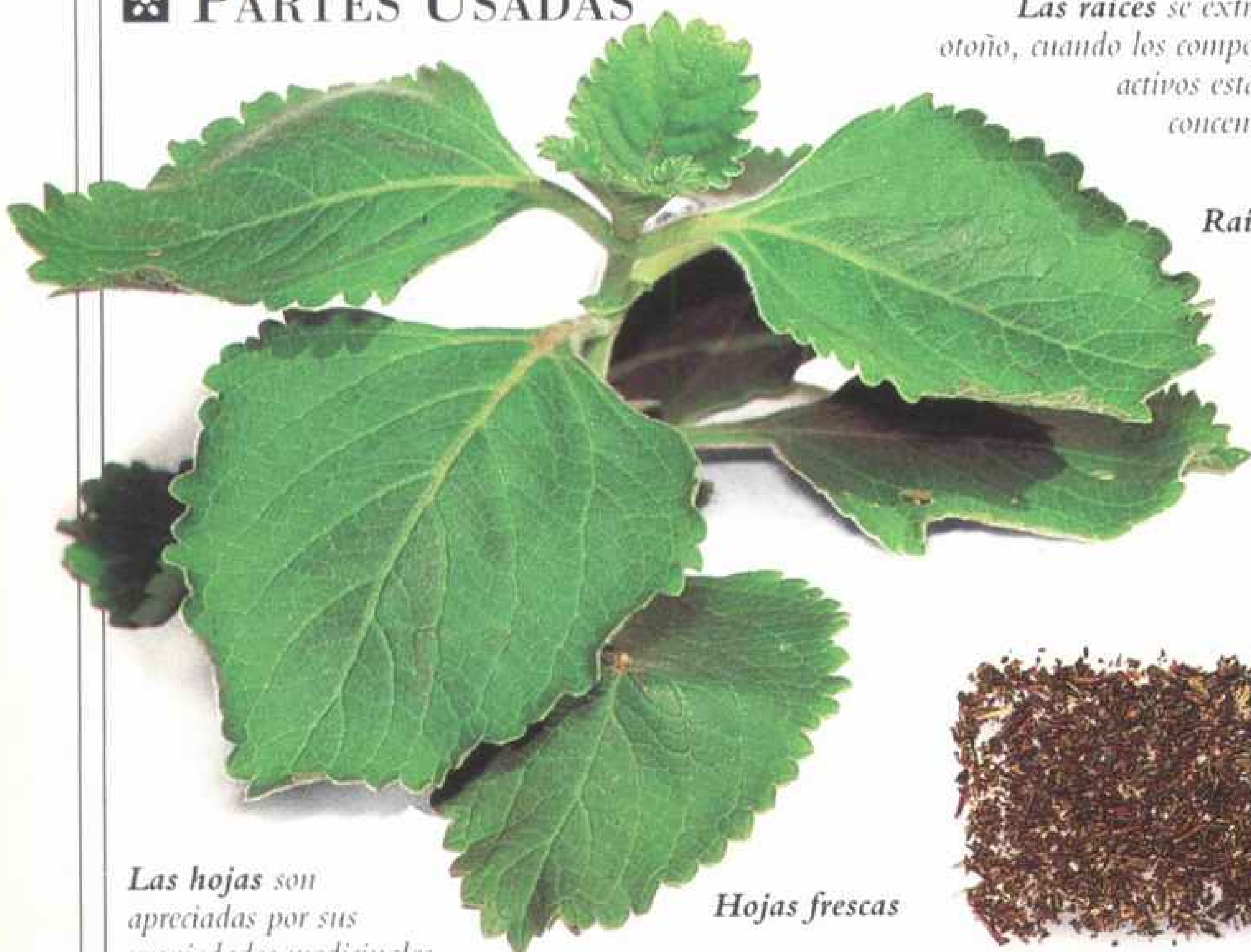
### INVESTIGACIÓN

- **Forskolina:** este componente activo fue aislado en los años 70. Tiene importantes beneficios terapéuticos, que incluyen bajar la presión, relajar los músculos, aumentar la liberación de hormonas de la glándula tiroides, estimular las secreciones digestivas y reducir la presión ocular.
- **Hierba entera:** la investigación se ha concentrado en los efectos de la forskolina aislada, y no se investigó la hierba entera.

### USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

- **Usos tradicionales:** en la India, el coleus es una hierba tradicional para un amplio espectro de problemas digestivos. Se da para aliviar gases, hinchazón y molestias abdominales.
- **Remedio circulatorio:** es un importante tónico cardíaco y circulatorio, y se usa para tratar fallas cardíacas y flujo de sangre coronario insuficiente. También mejora la irrigación de sangre al cerebro.
- **Problemas respiratorios:** su acción antiespasmódica lo hacen valioso para molestias respiratorias, inclusive asma y bronquitis.
- **Glaucoma:** el coleus se usa tópicamente en tratamientos para aliviar el glaucoma (alta presión ocular que, si no se trata, lleva a la cegera).
- **Uso potencial:** a juzgar por los efectos terapéuticos de la forskolina, puede usarse en combinación con otras hierbas, tales como el espino (*Crataegus oxyacantha*), para ayudar a reducir la presión sanguínea.

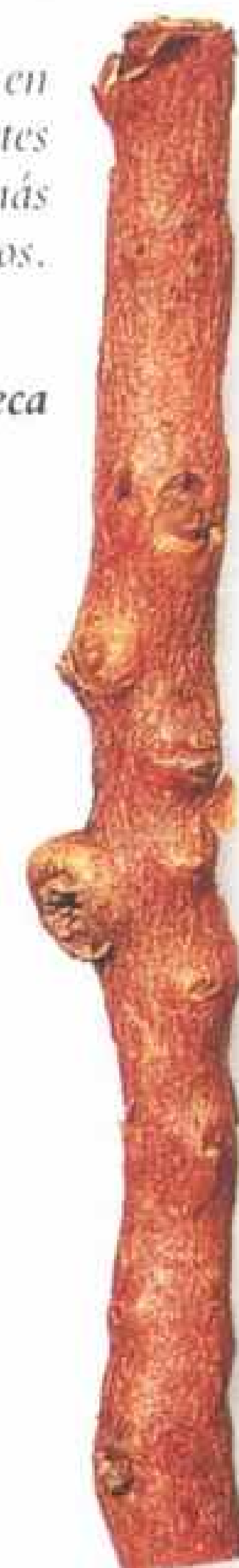
## PARTES USADAS



*Hojas frescas*

***Las hojas** son apreciadas por sus propiedades medicinales y también se comen preparadas en vinagre.*

*Hojas secas*



*Raíz seca*

***Las raíces** se extraen en otoño, cuando los componentes activos están más concentrados.*

## PREPARACIONES Y USOS

**Precaución:** no tomar para problemas circulatorios o glaucoma sin consejo profesional.



***Decocción** de la raíz: para asma bronquial, haga una decocción con 15 g de raíz y 1/2 l de agua. Beba en pequeñas dosis durante 2 días.*



***Infusión** de las hojas: para aliviar gases e hinchazón, beba 1 taza dos veces al día.*

# *Lycium chinense* (*Solanáceas*)
# CORALILLO, DI GU PI (CHINO)



CORALILLO
Arbusto de brillantes hojas verdes caducas que crece hasta 4 metros. Tiene bayas rojo escarlata.



EL CORALILLO ES LA HIERBA TÓNICA más importante de China. Fue mencionada por primera vez en *Divine Husbandman's Classic* (*Shen'nong Bencaojing*), escrito en el siglo I. Tradicionalmente se cree que proporciona una larga vida. Un herborista chino, que se dice que vivió 252 años, atribuía su longevidad a las hierbas tónicas, entre ellas el coralillo. Hoy, tanto las bayas como las raíces tienen un amplio espectro de usos medicinales.



***El coralillo** produce bayas tónicas para la sangre. En China se comen crudas o cocidas.*

## HÁBITAT Y CULTIVO

El coralillo crece el Tibet y China y se cultiva en el centro y norte de este país. Se propaga por semilla en otoño. La raíz puede cosecharse en cualquier época del año, pero generalmente se hace en primavera. Las bayas se recogen a fines del verano o principios de otoño.

## COMPONENTES

- Betaína
- Beta-sitosterol

**Bayas sólamente:**

- Fisalieno
- Caroteno
- Vitaminas B1, B12 y C

**Raíz sólamente:**

- Ácido cinnamico
- Ácido psílico

## EFECTOS CLAVE

**Bayas:**

- Tónico
- Hepatoprotector

**Raíz:**

- Reduce la fiebre
- Baja la presión sanguínea

## INVESTIGACIÓN

- **Frutos:** las bayas protegen al hígado del daño causado por la exposición a toxinas.
- **Raíz:** se sabe que la raíz estimula el sistema nervioso parasimpático, que controla las funciones involuntarias del cuerpo. También relaja los músculos arteriales, bajando así la presión sanguínea. Las investigaciones chinas han demostrado que la raíz tiene notables poderes para reducir la fiebre, y en una prueba clínica se vio el efecto significativo para reducir la fiebre en la malaria.

## USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

- **Tónico sanguíneo:** en China, las bayas de coralillo se toman como tónico sanguíneo. Mejoran la circulación y la absorción de nutrientes por las células y ayudan en varios síntomas, inclusive mareos, zumbido en los oídos, visión borrosa y enfermedades que consumen.
- **Tónico hepático y ocular:** las bayas son tónicas para el hígado y el riñón. En la medicina china, se asocia el hígado con los ojos, y se considera que las bayas de coralillo son excelentes para fallas en la visión.
- **Propiedades enfriantes:** la raíz de coralillo se usa en China para "enfriar la sangre", ayudando a reducir la fiebre, transpiración, irritabilidad y sed. Estas cualidades ayudan también a detener hemorragias nasales, reducir el vómito de sangre, y suavizar catarros y respiración difícil cuando son debidos a "cuadros de exceso de calor".

## PARTES USADAS



***Raíz seca***



***Raíz fresca***

***Raíz,** se usa en preparaciones para aliviar las fiebres.*

***Las bayas** se comen crudas o cocidas en decocción o sopas.*



***Bayas secas***



***Bayas frescas en la vara***

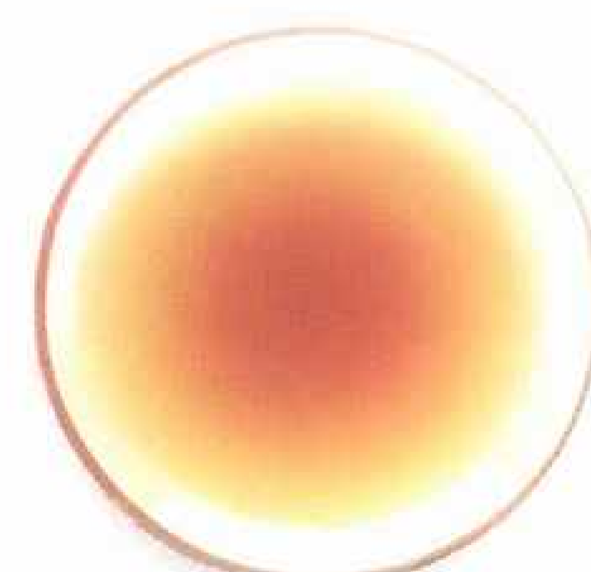
## PREPARACIONES Y USOS



***Para hacer una decocción con las bayas:** pique bayas secas y cocine a fuego lento. Para mala visión, tome 100 ml por día.*



***Decocción** de la raíz: para fiebres, tome 100 ml. diarios.*



***Tintura** de la raíz: para tos y dificultad al respirar, tome 3 ml diluidos con agua 3 veces por día.*

# *Allium sativum (Liláceas)*
# AJO



**AJO**
Bulbosa perenne; crece de 30 cm a 1 m, con flores rosado a blanco verdoso.

CONOCIDO POR SU FUERTE olor y sabor, el ajo es la hierba medicinal ideal, ya que es segura para uso doméstico y un poderoso tratamiento para cantidad de problemas de salud. Detiene, entre muchas otras infecciones, las de la nariz, garganta y pecho. También reduce el colesterol, ayuda en las afecciones circulatorias y baja los niveles de azúcar en la sangre. Se sugiere agregarlo a la dieta en casos de diabetes tardía.



*El Ajo se cultiva comercialmente en gran cantidad para uso culinario.*

## HÁBITAT Y CULTIVO

Originario de Asia central, el ajo se cultiva ahora en todo el mundo. Se multiplica por división de bulbo y se cosecha a fines del verano siguiente.

## ESPECIES AFINES

Cebolla y ramson (*A. cepa* y *A. ursinum*) son dos importantes hierbas medicinales.

## COMPONENTES

- Aceite volátil (alliina, alliinasa, allicina)
- Escordininas
- Selenio
- Vitaminas A, B, C y E

## EFECTOS CLAVE

- Antibiótico
- Expectorante
- Aumenta la transpiración
- Baja la presión arterial
- Anticoagulante
- Controla la diabetes
- Expele gusanos

## INVESTIGACIÓN

- **Antibiótico:** el ajo se ha investigado en Alemania, Japón y E.E.U.U. desde los años 80, pero las autoridades aún no coinciden en cómo logra su notable acción antibiótica. Cuando se machaca un diente fresco, el alliin se descompone en alliinasa y allicina. La allicina y otros componentes del aceite volátil son poderosamente antisépticos y antibióticos, lo que explica por qué el ajo es efectivo aún en infecciones tan graves como la disentería.
- **Presión arterial:** en los años 80, las pruebas clínicas confirmaron que el ajo reduce el nivel de lípidos en sangre y baja la presión sanguínea.

## USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

- **Remedio tradicional:** el ajo se estima por sus poderes curativos, y antes del desarrollo de antibióticos se lo utilizaba en el tratamiento de todo tipo de infecciones, desde tuberculosis a tifoidea. También se utilizó para vendar heridas en la Primera Guerra Mundial.
- **Infecciones bronquiales:** el ajo es un excelente remedio para todo tipo de infecciones de pecho. Es bueno para los resfríos, gripe e infecciones del oído, y ayuda a reducir el catarro.
- **Tracto digestivo:** las infecciones digestivas responden bien al ajo. La hierba puede también librar al organismo de parásitos intestinales.
- **Remedio circulatorio:** al mantener la sangre fluida, el ajo previene problemas circulatorios y ataques. Baja los niveles de colesterol y la presión sanguínea.

## PARTES USADAS



**Bulbo**



***Dientes***

*El ajo entero, picado o machacado, se ha usado como alimento tónico durante miles de años.*



Los dientes contienen un aceite volátil que es antiséptico y antibiótico.

***Planta fresca***

## PREPARACIONES Y USOS

**Precaución:** antes de dar ajo como medicina a menores de 12 años, consulte a un facultativo.



***Jarabe de ajo:*** *para tos, tome 1 cucharadita cada 3 horas.*



***Dientes picados:*** *su uso frecuente en la cocina ayuda a reducir los niveles de colesterol y estimula el sistema inmunológico.*



***Perlas*** *de aceite de ajo: tómelas para aumentar la resistencia a infecciones.*

**CÁPSULAS:** para bronquitis, tome 2 cápsulas 100 mg, 3 veces por día.
**TABLETAS:** para alta presión arterial y bronquitis.

- **Otros usos:** el ajo se usa para infecciones. Puede tomarse junto con antibióticos convencionales como coadyuvante y para proteger de efectos colaterales. El ajo reduce el azúcar en sangre y ayuda en la diabetes tardía.

## GUÍA DE CULTIVO

Se cultiva con facilidad si se entierran los dientes de un ajo fresco con las puntas hacia arriba en los meses de agosto a febrero. Cuando brota, puede plantarlo y obtendrá sus hojas comestibles.

# *Ocimum sanctum (Labiadas)*

# ALBAHACA SANTA, TULSI (HINDU)



ALBAHACA SANTA Aromática anual que crece hasta unos 70 cm. Las flores son pequeñas, blancas o purpúreas.

LA ALBAHACA SANTA, como la albahaca culinaria, procede de la India, donde era venerada como hierba sagrada de la esposa de Vishnu, la diosa Lakshmi, que protege la vida. Posee importantes propiedades medicinales y es notable su cualidad para reducir los niveles de azúcar en sangre. En su país de origen, la albahaca santa tiene un amplio espectro de usos: alivia la fiebre, bronquitis, asma, stress y úlceras bucales.



***La albahaca** santa se llama así porque en la India se planta a menudo alrededor de los templos.*

## HÁBITAT Y CULTIVO

La albahaca santa es oriunda de la India y otras regiones tropicales de Asia. También se cultiva intensivamente en América Central y del Sur, especialmente por sus propiedades medicinales. Se propaga de semilla y a menudo se cultiva en maceta. Las partes aéreas se recogen antes de que abran las flores, a principio del verano.

## ESPECIES AFINES

Está relacionada con la conocida especie culinaria (*O. basilicum*).

## COMPONENTES

- Aceite volátil (1%) incluye eugenol (70-80%), metil chavicol, metil eugenol, cariofileno
- Flavonoides (apigenina, luteolina)
- Triterpeno (ácido ursólico)

## EFECTOS CLAVE

- Reduce el azúcar en sangre
- Antiespasmódico
- Analgésico
- Baja la presión sanguínea
- Reduce la fiebre
- Adaptógeno
- Antiinflamatorio

## INVESTIGACIÓN

- **Diabetes:** la investigación de su capacidad para reducir los niveles de azúcar en sangre, y así ayudar en la diabetes, se viene realizando desde hace varias décadas. Ahora se ha establecido como una medicina útil para ciertos tipos de diabetes.
- **Investigación en la India:** se ha demostrado que ayuda a bajar la presión arterial y tiene propiedades antiinflamatorias, analgésicas y antifebriles. También parece inhibir la producción de esperma.

## USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

- **Uso tradicional:** siempre ha sido considerada como una hierba tónica, vigorizante, útil para mejorar la vitalidad.
- **Remedio ayurvédico:** en la medicina ayurvédica, se usa para combatir la fiebre. Una receta india clásica se hace mezclando albahaca santa, pimienta negra (*Piper nigrum*), jenjibre (*Zingiber officinale*) y miel: resulta un remedio que previene la infección y baja la fiebre.
- **Corazón y stress:** se cree que tiene afinidad con el corazón y lo protege del stress bajando la presión arterial y los niveles de colesterol. Es reconocida como reductora del stress y considerada un adaptógeno, que ayuda al organismo a adaptarse a las nuevas exigencias.
- **Remedio para la diabetes:** es útil para tratar la diabetes por su capacidad de estabilizar los niveles de azúcar en sangre.
- **Problemas respiratorios:** es buena para infecciones respiratorias, especialmente resfríos, tos, bronquitis, pleuresía y el asma.
- **Otros usos:** el jugo se usa para picaduras de insectos, tiña y afecciones de la piel. También se usa en gotas para afecciones de oído. El jugo o polvo de la hierba ayuda a cicatrizar úlceras bucales.

## PARTES USADAS

***Las partes aéreas** son tónicas y vigorizantes, y tienen un amplio espectro de otras propiedades.*

***Partes aéreas frescas***

Las hojas son aserradas y cubiertas de finos pelos.

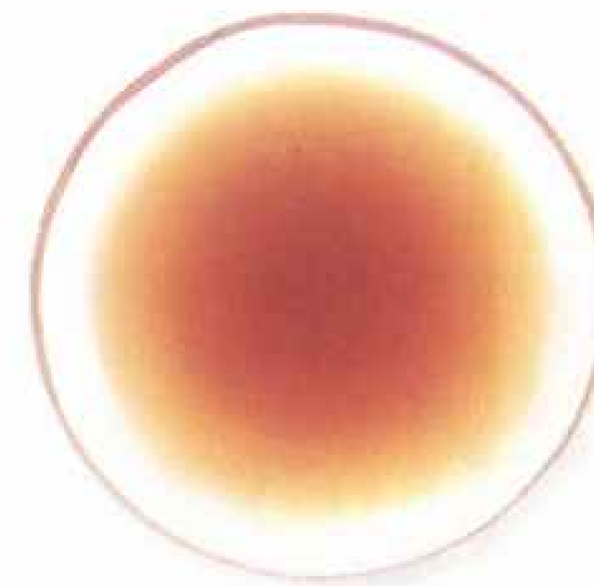


***Partes aéreas secas***

## PREPARACIONES Y USOS



***Jugo:** para infecciones de la piel, aplicar 10 ml, dos veces por día.*



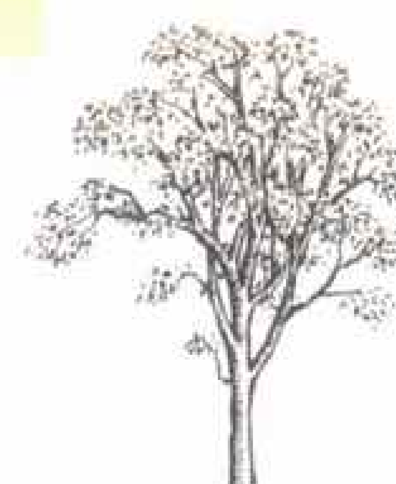
***Decocción:** se usa para fiebres y como tónico. Tomar 1 taza por día como tónico general.*



***Polvo:** para úlceras bucales, frote el polvo suavemente sobre las partes lastimadas varias veces al día.*

*Syzygium cumini* (*Mirtáceas*)

# EUGENIA



**JAMBUL** Árbol de hojas perennes, crece hasta 10 m, tiene hojas lanceoladas y flores amarillo verdosas.

ORIUNDO DE Australia y el sur de Asia, la eugenia es un típico ejemplo de planta medicinal que también sirve de alimento. La fruta madura tiene el olor y sabor del damasco y se hace mermelada. Frutos y semillas tienen propiedades carminativas y astringentes importantes. Las semillas reducen los niveles de azúcar en sangre y son beneficiosas para tratar la diabetes.



*Eugenia ayuda a bajar los niveles de azúcar en sangre y es un remedio importante para la diabetes.*

## HÁBITAT Y CULTIVO

Oriunda de Australia y el sur de Asia, también crece en regiones tropicales de India, Indonesia y África. Se cultiva comercialmente por su fruto. La Eugenia se propaga por semilla o por esquejes en verano y requiere suelo bien drenado y pleno sol. El fruto se cosecha, maduro, en otoño.

## ESPECIES AFINES

Hay muchas otras especies afines apreciadas por sus propiedades terapéuticas. El clavo de olor (*Eugenia caryophyllata*) se toma para problemas digestivos, ayuda a aliviar gases e hinchazón, y para infecciones como la malaria. *E. chequeri*, de Chile, y *E. gerrodi*, de Sudáfrica se usan para tratar tos y catarros. En Brasil, las hojas de pitanga (*E. uniflora*) se emplean como repelente de insectos.

## COMPONENTES

- Fenoles (metilxantoxilina)
- Taninos
- Alcaloide (jambosina)
- Triterpenoides
- Aceite volátil

## EFECTOS CLAVE

- Hipoglucemiante
- Astringente
- Carminativo
- Diurético

## INVESTIGACIÓN

- **Disminución del azúcar en sangre:** se demostró que la eugenia tiene un efecto hipoglucemiante significativo, por lo que sirve para tratar la diabetes. Se sabe que también reduce el azúcar en la orina.

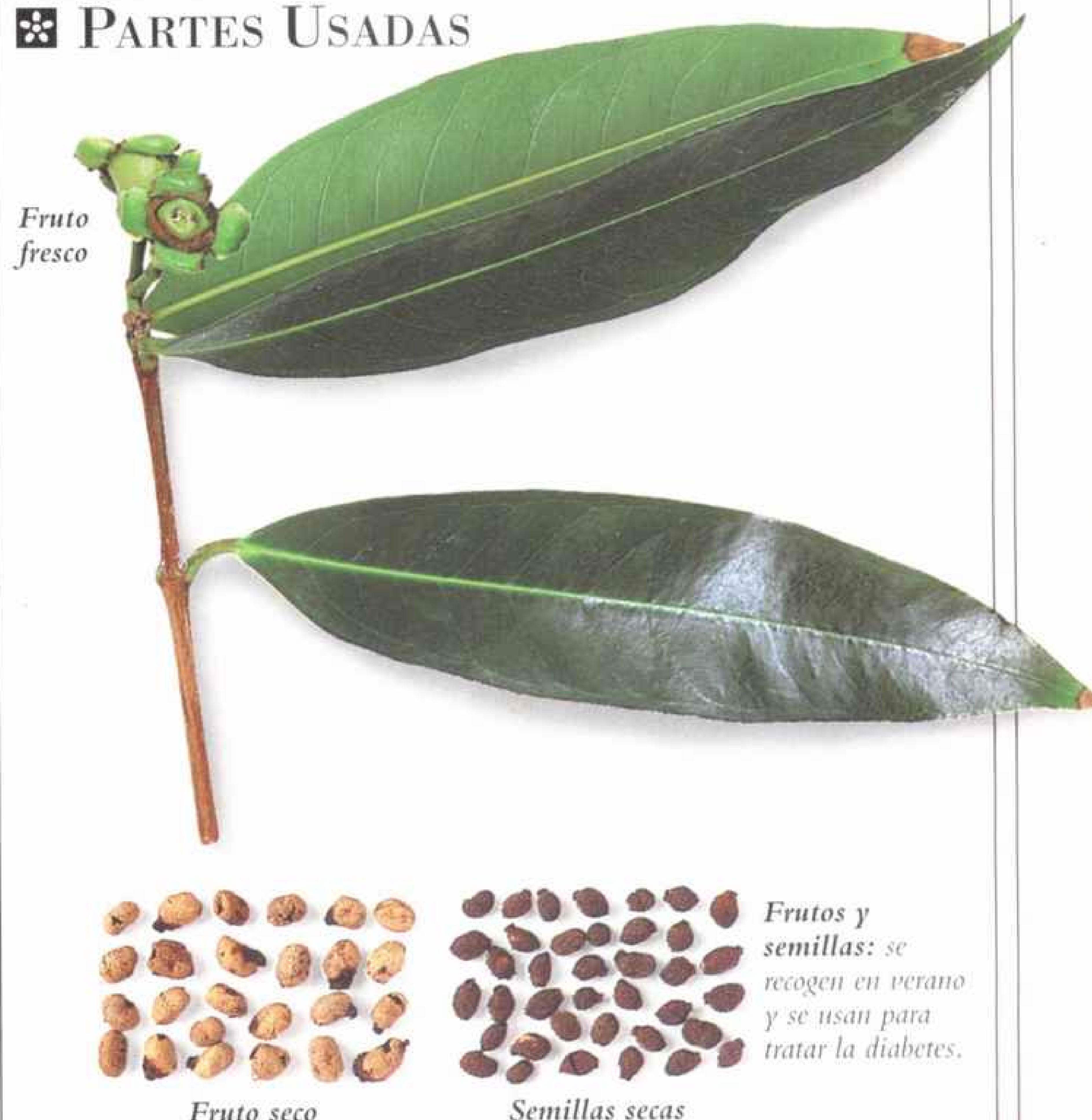
## USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

- **Tratamiento de Diabetes:** se sabe que ciertas plantas, como la eugenia y el arándano (*Vaccinium myrtillus*), hacen bajar los niveles de azúcar de la sangre. Los naturistas recetan la eugenia para contrarrestar los efectos de la diabetes, en que los islotes del páncreas producen insuficiente insulina (una hormona que regula la cantidad de glucosa de la sangre). La insidencia de diabetes, que suele desarrollarse desde la edad madura a la vejez, es cada vez más frecuente en el mundo. Los casos más leves suelen responder bien al tratamiento con hierbas, siempre que el paciente siga una dieta estricta.
- **Remedio indio para diabetes:** para tratar la emisión excesiva de orina que acompaña a la diabetes, en la India se da a los pacientes semillas de eugenia en polvo, o en tintura.
- **Diarrea y disentería:** la eugenia es una hierba muy astringente y sirve para tratar la diarrea y disentería. En la medicina ayurvédica, se muelen las semillas de eugenia y mango combinadas, para tratar esos males.
- **Indigestión:** tiene útiles propiedades carminativas y es un remedio efectivo para la indigestión. Se toma para calmar el dolor de estómago y retortijones, y para dispersar flatulencias.
- **Epilepsia:** en zonas del sudeste de Asia, las raíces de eugenia se dan para el tratamiento de epilepsia.

## GUÍA DE CULTIVO

Es un arbusto de hojas verdes brillantes que crece a pleno sol en jardines. No tolera la vida en maceta. Sus frutos rojizos en otoño son muy atractivos.

## PARTES USADAS



*Fruto fresco*

*Fruto seco*

*Semillas secas*

***Frutos y semillas:** se recogen en verano y se usan para tratar la diabetes.*

## PREPARACIONES Y USOS



***Decocción** de las semillas: para diarrea, hierva 5 minutos 1-2 g. en 1 taza de agua. Tome 3 veces por día.*



***Tintura** de semillas: para cólicos, tome 40 gotas con agua 3 veces por día.*

**POLVO:** para flatulencia, mezcle 1 g con agua y tome 3 veces por día.

## *Salvia miltiorrhiza* (Labiadas)

# DAN SHEN (CHINO)

**DAN SHEN**
Perenne resistente, crece hasta 80 cm, con hojas dentadas ovales y racimos de flores purpúreas.

RECIENTES INVESTIGACIONES CIENTÍFICAS han confirmado la validez del uso tradicional de dan shen para problemas cardíacos y circulatorios. "The Divine Husbandman's Classic" (*Shen'nong Bencaojing*), el texto de hierbas chino más antiguo, lo presenta como una hierba que "vigoriza la sangre". En particular, se toma para dolores menstruales y otras afecciones resultantes de la congestión circulatoria.



***Dan shen*** *es un importante estimulante circulatorio. Se vende en mercados de hierbas en toda China para uso en preparados medicinales.*

### HÁBITAT Y CULTIVO

Oriundo de China, dan shen es ahora cultivado en el noroeste de China y el centro de Mongolia. Requiere suelo húmedo, arenoso y se propaga por división de mata en primavera. La raíz se cosecha desde fines de otoño hasta principios de primavera.

### ESPECIES AFINES

La salvia (*S. officinalis*) es una especie muy relacionada, pero se usa para un espectro de problemas médicos enteramente diferentes. En México, *S. divinorum* se usa como alucinógeno.

### COMPONENTES

- Tanshinonas
- Tanshinol
- Salviol
- Vitamina E
- Aceite volátil

### EFECTOS CLAVE

- Tónico circulatorio
- Dilata los vasos sanguíneos
- Sedante
- Antibacteriano

### INVESTIGACIÓN

- **Tanshinonas:** en China se ha investigado intensamente el dan shen y se comprobó que las tanshinonas tienen un marcado efecto en la circulación coronaria, reducen los síntomas de angina y mejoran la función cardíaca.
- **Ataque cardíaco:** para asistir a pacientes que se recobran de ataques cardíacos, en China se ha estado usando la hierba entera (en vez de los componentes aislados) y parece ayudar a la función cardíaca en momento tan crítico. Sin embargo, las pruebas clínicas demostraron que es más efectiva como preventivo, que como remedio después de producido el ataque.
- **Otra investigación:** se sabe que inhibe la acción del bacilo de la tuberculosis.

### USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

- **Estimulante circulatorio:** por miles de años los chinos han estimado esta hierba como estimulante circulatorio. Como el espino blanco (*Crataegus oxyacantha*), es un remedio seguro y efectivo para muchos problemas circulatorios. Beneficia especialmente la circulación coronaria, abriendo las arterias y mejorando el flujo de sangre al corazón, por lo que es bueno para el tratamiento de la enfermedad coronaria. Aunque no baja la presión arterial, relaja los vasos sanguíneos y mejora la circulación de todo el organismo.
- **Congestión circulatoria:** tradicionalmente se usa dan shen para tratar afecciones causadas por estasis de la sangre, especialmente las que afectan el bajo vientre, tales como períodos ausentes o dolorosos y fibromas.
- **Sedante:** la acción sedante de dan shen ayuda a calmar los nervios, por lo que es bueno para el tratamiento de angina, una afección que empeora con la ansiedad y preocupaciones. También las palpitaciones, insomnio e irritabilidad se superan con esta hierba.
- **Hierba enfriante:** Dan shen es un remedio calmante usado para quitar el "calor excesivo", particularmente en el corazón e hígado. Además alivia problemas inflamatorios de la piel, como abscesos, forúnculos y llagas.

## PARTES USADAS

***La raíz*** *es un antiguo remedio chino para desórdenes circulatorios.*



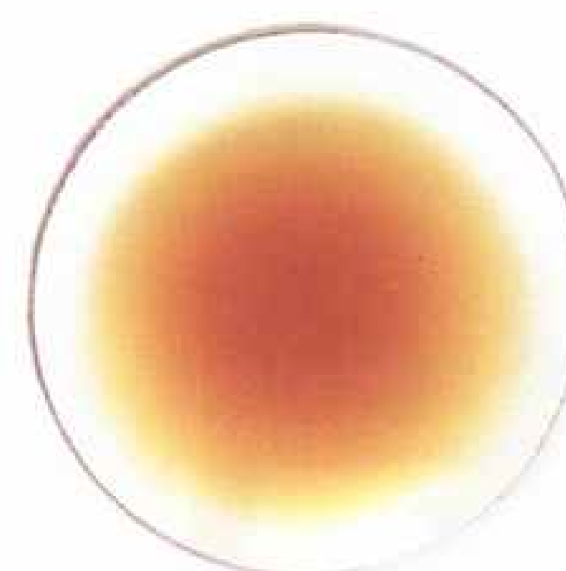
***Raíz seca en trozos***



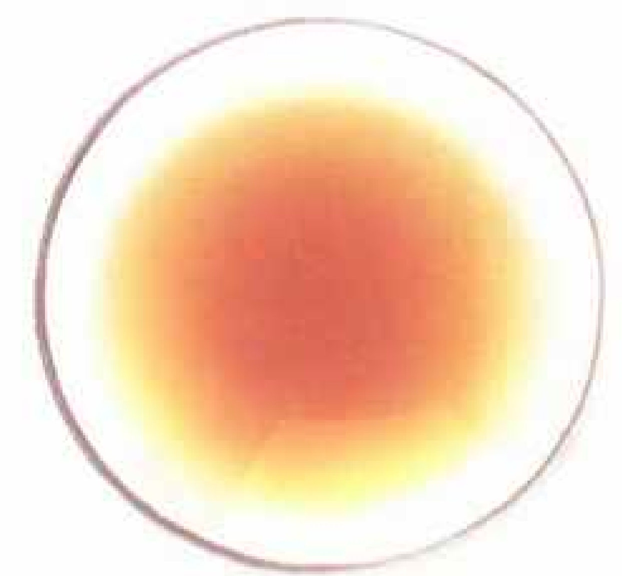
***Raíz seca***

## PREPARACIONES Y USOS

**Precauciones:** para problemas circulatorios o cardíacos, tomar bajo vigilancia profesional. La tintura puede producir reacciones digestivas y de la piel. Evite durante el embarazo.



***Tintura:*** *la usan los herbalistas para tratar la angina y otros problemas circulatorios.*



***Decocción:*** *para períodos dolorosos, tomar 1/2 taza hasta 3 veces por día.*

# *Crataegus oxyacantha & C. monogyna (Rosáceas)*
# CRATAEGUS, ESPINO BLANCO



CRATAEGUS
Árbol espinoso de hojas caducas pequeñas, flores blancas y bayas rojas, crece hasta 8 m.

EL CRATAEGUS es una hierba medicinal extremadamente valiosa. En la Edad Media se la conocía como símbolo de esperanza y se tomaba para muchos males. Hoy se usa principalmente para el corazón y trastornos circulatorios, en particular para angina. Los naturistas occidentales la consideran literalmente "un alimento para el corazón", que aumenta el flujo de sangre a los músculos de este órgano.



***El crataegus** tiene brillantes bayas en otoño. Se usan en remedios para tratar ciertos trastornos circulatorios.*

## HÁBITAT Y CULTIVO

El crataegus crece en setos, bosquecitos y campos en las Islas Británicas y en todas las regiones templadas del hemisferio norte. Las semillas tardan 18 meses en germinar, pero generalmente se propagan de gajo. Las cimas florales se cosechan a fines de primavera y las bayas a fines del verano o principio de otoño.

## COMPONENTES

- Bioflavonoides (rutina, quercitina)
- Triterpenoides
- Glicósidos cianogénicos
- Aminas (trimetilamina – sólo en las flores)
- Polifenoles
- Cumarinas
- Taninos

## EFECTOS CLAVE

- Cardiotónico
- Dilata los vasos sanguíneos
- Relajante
- Antioxidante

## INVESTIGACIÓN

- **Bioflavonoides:** el crataegus se ha investigado bastante. Su importancia se debe principalmente a su contenido de bioflavonoides. Estos componentes relajan y dilatan las arterias, especialmente las coronarias. Esto aumenta el flujo de sangre a los músculos del corazón y reduce los síntomas de angina. Los bioflavonoides son también fuertes antioxidantes; previenen o reducen la degeneración de los vasos sanguíneos.
- **Hierba cardíaca:** se ha confirmado el valor del crataegus en el tratamiento de fallas crónicas del corazón, especialmente una prueba hecha en Alemania en 1994 que demostró que regularizaba las pulsaciones y bajaba la presión arterial.

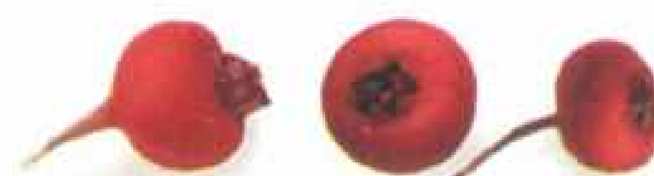
## USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

- **Usos históricos:** el crataegus se usaba tradicionalmente en Europa para cálculos renales y biliares, y como diurético. En todos los herbarios de los siglos XVI y XVIII figuran esos usos. Su actual prescripción para los problemas circulatorios y cardíacos estriba en la práctica de un médico irlandés que hacia fines del siglo XIX comenzó a utilizarlo exitosamente en sus pacientes con esas afecciones.
- **Remedio para el corazón:** en la actualidad se usa para tratar la angina y la enfermedad coronaria. También es bueno para fallo congestivo del corazón y pulso irregular, aunque pueden pasar meses antes de notarse el resultado. Como muchas hierbas, el crataegus actúa a tono con los procesos fisiológicos propios del organismo y el cambio lleva un tiempo.
- **Presión sanguínea:** es un remedio valioso para la presión alta, pero además sube la baja. Los naturistas que lo usan vieron que normalizan la presión.
- **Mala memoria:** se usa combinado con ginkgo (*Ginkgo biloba*) para aumentar la memoria. Actúa mejorando la irrigación cerebral aumentando así la cantidad de oxígeno.

## PARTES USADAS

*Cimas florales frescas*





*Bayas frescas*



*Bayas secas*

***Las bayas** ayudan al corazón a funcionar normalmente.*

***Las cimas florales** contienen trimetilamina, que estimula la circulación.*



*Cimas florales secas*

## PREPARACIONES Y USOS

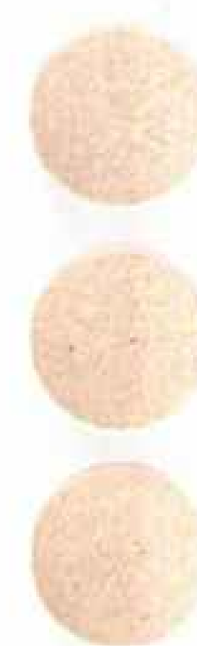
**Precauciones:** tome sólo bajo vigilancia profesional.



***Tintura** de cimas florales o bayas: es la preparación más común.*



***Decocción** de cimas florales: valiosa para trastornos respiratorios.*



***Tabletas:** contienen cimas florales en polvo y son buenas para tratamientos largos.*

**INFUSIÓN:** hecha con las flores u hojas, ayuda a normalizar los niveles de presión.

# *Terminalia arjuna* (Combretáceas)
# MIROBALANO



**MIROBALANO**
Árbol siempre verde de hasta 30 m, con flores amarillo pálido y hojas coniformes.

LA CORTEZA DEL MIROBALANO se ha usado en la medicina india a base de hierbas durante más de 3.000 años, y siempre se valoró como remedio para el corazón. Se sabe que Vagbhata, un médico indio del s. VII fue uno de los primeros en recetarla. El mirobalano es un ejemplo de hierba cuyo uso tradicional ha sido confirmado por las investigaciones farmacológicas modernas.



***El mirobalano** es un atractivo árbol siempre verde. Su corteza es indicada para ayudar al corazón y para problemas circulatorios.*

## HÁBITAT Y CULTIVO

Se encuentra por toda la India subcontinental, desde Sri Lanka hasta el pie del Himalaya. Prospera en áreas pantanosas y a orillas de ríos. El árbol crece de semilla y la corteza se corta a fines del invierno.

## ESPECIES AFINES

Otras especies de *Terminalia* se usan como medicina. *T. belerica* y *T. chebula* son especies relacionadas y se cuentan entre las hierbas medicinales más usadas en la India.

## COMPONENTES

- Taninos
- Saponinos triterpenoides
- Flavonoides
- Esteroles

## EFECTOS CLAVE

- Tónico cardíaco
- Baja la presión
- Reduce los niveles de colesterol

## INVESTIGACIÓN

- **Tónico cardíaco:** en la India se ha venido investigando el mirobalano desde los años 30. Los resultados son conflictivos, algunos estudios indican que aumenta el ritmo cardíaco y la presión, y otros sugieren lo contrario. Parece que la hierba es mejor para tratar afecciones en que el flujo de sangre al corazón es pobre, por ejemplo isquemia miocárdica y angina. El mirobalano es también valioso para mantener un pulso normal.
- **Colesterol:** en la India se demostró que el mirobalano reduce los niveles de colesterol en la sangre.

## USOS TRADICIONALES Y USOS

- **Remedio tradicional para el corazón :** en la medicina con hierbas de la India, el mirobalano se tomó siempre como cardiotónico. Tiene una larga historia como tratamiento de fallo cardíaco y edema.
- **Otros usos tradicionales:** en la medicina india tradicional, se extraía el jugo de hojas de mirobalano como remedio popular para el dolor de oídos.
- **Medicina ayurvédica:** los médicos ayurvédicos usan mirobalano para restablecer el equilibrio cuando cualquiera de los 3 humores, *kapha*, *pitta* o *vata* se presenta en exceso. Para tratar la diarrea y disentería se da una decocción de la corteza. La corteza en polvo es parte del tratamiento ayurvédico para el asma. También se da en ayúrveda para problemas de conducto biliar

## PARTES USADAS



***La corteza** tiene componentes que bajan la presión sanguínea y reducen los niveles de colesterol.*

La corteza se usa en la India para tratar afecciones del corazón.

***Corteza seca***

## PREPARACIONES Y USOS

**Precaución:** tome sólo bajo vigilancia profesional.



***Decocción:** los naturistas la usan para tratar la mala circulación al corazón.*



***Tintura:** es un excelente cardiotónico. Los naturistas la recetan para tratar la angina.*



***Polvo:** es un remedio ayurvédico tradicional, recetado para el asma.*

- **Remedio cardíaco moderno:** es bueno para angina y mala circulación coronaria. También si el ritmo cardíaco es anormal. Al bajar los niveles de colesterol, reducir la presión arterial y mantener una función cardíaca normal, el mirobalano mejora la circulación y reduce el riesgo de desarrollar serios problemas del corazón.

# *Hamamelis virginiana* (*Hamamelidáceas*)
# HAMAMELIS



**HAMAMELIS** Pequeño árbol de hoja caduca de hasta 5 m, con hojas anchas ovales, irregularmente dentadas.

EL HAMAMELIS ERA UN remedio tradicional para muchos grupos nativos norteamericanos. Usaban cataplasmas impregnadas en una decocción de la corteza para tratar tumores e inflamaciones, especialmente de los ojos, y lo tomaban para hemorragias y flujo menstrual excesivo. En el siglo XVIII, los pobladores europeos pronto empezaron a valorar la hierba por su astringencia, y su uso se extendió por el continente.



***Hamamelis.*** *En el invierno produce flores llamativas, seguidas de cápsulas marrones que al madurar lanzan 2 semillas hasta 4 m de distancia del árbol.*

## HÁBITAT Y CULTIVO

El hamamelis es un árbol de bosque, oriundo de Canadá y el este de E.E.U.U.
Hoy es común el cultivo en Europa. Se propaga en otoño por esqueje leñoso o de semilla.
Las hojas se recogen en verano cuando se secan.
La corteza se cosecha en el otoño y se seca rápidamente a la sombra.

## ESPECIES AFINES

El avellano (*Corylus avellana*) es una planta similar.
Se usa ocasionalmente en medicina de hierbas europea como astringente para tratar la diarrea. El aceite es nutritivo y puede usarse en niños para tratar oxiuros.

## COMPONENTES

- Taninos (8–10%)
- Flavonoides
- Principio amargo
- Aceite volátil (sólo las hojas)

## EFECTOS CLAVE

- Astringente
- Antiinflamatorio
- Detiene la hemorragia interna y externa

## USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

- **Propiedades establecidas:** el hamamelis contiene grandes cantidades de taninos. Estos tienen efecto secante, astringente, y produce constricción de las proteínas en la piel y en la superficie de excoriaciones.
Esto crea una cubierta protectora que aumenta la resistencia a la inflamación y promueve la curación de la piel abierta.
Este efecto se debería a los flavonoides y a los taninos.
Cuando se destila, el hamamelis mantiene su astringencia, lo que sugiere que hay otros agentes astringentes además de los taninos.
- **Problemas cutáneos:** el hamamelis es una hierba muy útil para piel sensible e inflamada, como en la eczema. Se usa principalmente cuando la piel no ha sido significativamente rota, y ayuda a proteger el área afectada y previene la infección.
- **Venas dañadas:** el hamamelis es valioso para las venas faciales dañadas, venas varicosas y hemorroides, y es un remedio efectivo para moretones.
Por sus propiedades astringentes, contrae las venas distendidas y restablece su estructura normal.
- **Otros usos:** se aplica loción sobre la piel para problemas subyacentes, como quistes o tumores.
También es efectivo como lavaje ocular para ojos inflamados. Con menos frecuencia se ingiere para aliviar la diarrea, ayudando a contraer las membranas mucosas de los intestinos y para hemorragia de cualquier tipo.

## PARTES USADAS




***Las hojas*** *y ramas tiernas se destilan.*

***La corteza*** *se usa en tinturas y ungüentos.*

## PREPARACIONES Y USOS

**Precaución:** tome sólo bajo vigilancia médica.



***Tintura de la corteza:*** *diluya 20 ml en 100 ml de agua fría y aplique con esponja sobre venas varicosas.*



***Hamamelis destilado:*** *aplique con algodón sobre picaduras de insectos, piel lastimada o venitas rotas.*



***Ungüento de la corteza:*** *aplique sobre hemorroides 2 veces por día.*

**INFUSIÓN DE LAS HOJAS:** use como loción para venitas rotas y quistes.

## GUÍA DE CULTIVO

Crece al sol, brindando delicadas flores perfumadas. Puede alcanzar 3 m de altura, por lo que se recomienda su cultivo en tierra.

# *Echinacea angustifolia & E. purpurea* (Compuestas)
# EQUINACEA, RUDBECKIA PURPÚREA



EQUINACEA
Planta perenne que crece hasta 50 cm, con flores moradas como margaritas, y hojas cubiertas de pelos ásperos.

ORIUNDA DE NORTEAMÉRICA, la equinacea es una de las hierbas medicinales más importantes del mundo. La investigación muestra que tiene la propiedad de aumentar la resistencia del organismo contra infecciones bacterianas y virales, estimulando el sistema inmune. Por su poder antibiótico, se la ha usado durante siglos para limpiar afecciones cutáneas. También ayuda a aliviar alergias.



**Equinacea:** *es un nombre derivado del griego "erizo", por la apariencia del cono central de su flor.*

## HÁBITAT Y CULTIVO

Oriunda de zonas centrales de E.E.U.U., la equinacea, en especial la purpúrea que es más fácil de cultivar, es ahora comercializada en Europa y E.E.U.U. Crece de semilla en primavera o por división de mata en el invierno, prospera en suelo rico, arenoso. Las flores se recogen bien abiertas y las raíces de plantas de 4 años se levantan en otoño.

## ESPECIES AFINES

*E. pallida* se usa como medicina

## COMPONENTES

- Alquilamidas (en su mayoría isobutilamidas con uniones olefínicas y acetilénicas)
- Ésteres del ácido cafeico (especialmente equinacosido y cinarina)
- Polisacáridos
- Aceite volátil (humuleno)
- Equinolona
- Betaína

## EFECTOS CLAVE

- Estimulante inmunológico
- Antiinflamatorio
- Antibiótico
- Desintoxicante
- Aumenta la transpiración
- Cicatrizante
- Antialérgico

## INVESTIGACIÓN

- **Sistema inmune:** el efecto de la equinacea aún no ha sido totalmente entendido, pero se sabe que ciertos componentes estimulan el sistema inmune y contrarrestan las infecciones bacterianas y virósicas. Los polisacáridos tienen una acción anti-hialuronidasa que inhibe la capacidad de los virus de entrar e invadir células, mientras que las alquilamidas son antibacterianas y antifungales. La equinacea tiene también un efecto estimulante general sobre las defensas inmunes del organismo y actualmente se investiga como tratamiento para HIV y SIDA.

## USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

- **Medicina norteamericana nativa:** los comanches la usaban como remedio para el dolor de muelas y de garganta y los sioux la tomaban para la rabia, mordedura de víbora y afecciones sépticas.
- **Usos occidentales:** es el estimulante inmunológico más importante en la medicina de hierbas de occidente. Se usa para infecciones de todas clases y es particularmente útil para infecciones crónicas, como el síndrome de fatiga postinfecciosa (encefalomielitis miálgica). También es buena para sabañones, resfríos, gripe, afecciones cutáneas y respiratorias, y es muy efectiva como gargarismo para infecciones de garganta.
- **Alergias:** es un remedio útil para alergias, como el asma.

## PARTES USADAS



*Raíz seca*



***La flor** de E. purpurea suele usarse para infecciones.*



La raíz de mejor calidad deja en la lengua una sensación de cosquillas.

***Las raíces** de ambas especies tienen valiosas propiedades inmunoestimulantes.*

*Raíz fresca*

## PREPARACIONES Y USOS

**Precauciones:** en altas dosis puede producir náusea.



***Tintura de la raíz:** para infecciones crónicas tome 1/2 cucharadita en agua 3 veces al día*



***Decocción de la raíz:** para tratar infecciones de garganta: gárgaras con 50 ml 3 veces al día.*



***Cápsulas de polvo de raíz:** para resfríos, tome cápsulas de 500 mg 3 veces al día.*

**TABLETAS:** tome como estimulante inmunológico para infecciones.

## *Capsicum frutescens* (*Solanáceas*)

# PIMIENTO DE CAYENA, AJI



**PIMIENTO DE CAYENA** Arbusto perenne, crece hasta 1 m, con frutos alargados, rojos, muy picantes, llenos de semillas blancas.

ORIGINARIO DE REGIONES TROPICALES de América, el pimiento se introdujo en Occidente en el siglo XVI. Su gusto extremadamente picante es muy conocido en la cocina, y no sorprende saber que en medicina es un poderoso estimulante que aumenta la sensación de calor. Actúa en la circulación y la digestión y se usa para un amplio espectro de dolencias, desde artritis y sabañones hasta cólicos y diarrea.



*En México, el* ***pimiento de Cayena*** *es tan popular que se usa hasta para sazonar helados.*

### HÁBITAT Y CULTIVO

El pimiento de Cayena es nativo de América tropical, y ahora se cultiva en los trópicos, especialmente en África y la India. Crece de semilla y a principio de primavera prospera en condiciones calurosas húmedas. El fruto se cosecha en verano, cuando está maduro, y se seca a la sombra.

### ESPECIES AFINES

Existen muchas especies y variedades relacionadas con distintos grados de acritud. Paprika, (una de las más suaves), y los pimientos grandes verdes o rojos que se comen como vegetales son variedades de *C. annuum*, y son importantes alimentos medicinales.

### COMPONENTES

- Capsaicina (0,1-1,5%)
- Carotenoides
- Flavonoides
- Aceites volátiles
- Saponinas esteroides (capsicidinas – sólo en las semillas).

### EFECTOS CLAVE

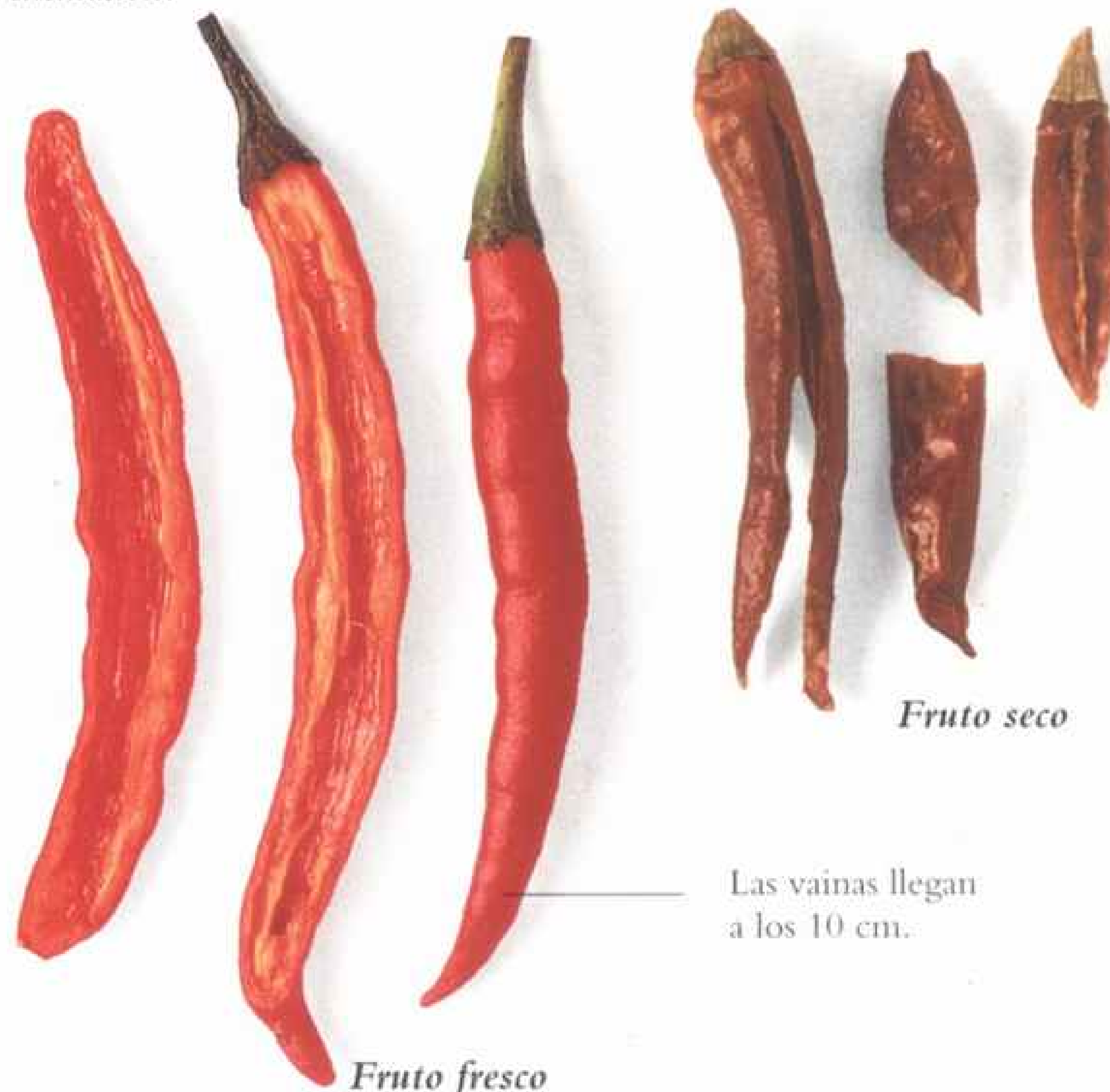
- Estimulante
- Tónico
- Carminativo
- Alivia espasmos musculares
- Antiséptico
- Aumenta la transpiración
- Rubefaciente
- Analgésico

### USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

- **Componentes activos:** se sabe que la capsaicina es el componente que estimula la circulación y altera la regulación térmica. Aplicada a la piel, la capsaicina desensibiliza las terminaciones nerviosas y en el pasado se usó como analgésico local. Se sabe ahora que las capsicidinas, encontradas en las semillas, tienen propiedades antibióticas.
- **Estimulante calorificante:** por sus propiedades caloríficas, la hierba es un valioso remedio para la mala circulación y afecciones afines. En particular mejora el flujo de sangre a las manos y pies, y a los órganos centrales.
- **Usos externos:** aplicado localmente en la piel, el pimiento de Cayena es ligeramente analgésico. Es también rubefaciente, y al aumentar el flujo de sangre a la parte afectada ayuda a estimular la circulación en casos de reumatismo y artritis "fríos", ayudando a eliminar los productos de desecho y aumentando el flujo de nutrientes a los tejidos. También se usa para sabañones (con piel sin abrir), y la aplicación de polvo dentro de las medias es un remedio tradicional para los que sufren de pies fríos.
- **Usos internos:** el pimiento de Cayena se toma para aliviar gases y cólicos, y para estimular las secreciones gástricas, ayudando así a la digestión. Ayuda a prevenir infecciones en el aparato digestivo y ataca la infección ya presente. Una pizca de polvo es excelente en gárgaras para dolor de garganta. Finalmente, aunque parezca asombroso, el pimiento de Cayena es eficaz para ciertos tipos de diarrea.

## PARTES USADAS

***El fruto*** *mejora la digestión y la circulación.*




## PREPARACIONES Y USOS

**Precauciones:** no se exceda en las dosis indicadas. No tome las semillas solas. No tome si sufre de úlcera péptica o hiperacidez gástrica. No tome en dosis medicinales durante el embarazo o lactancia. Evite tocarse los ojos o heridas después de tocar los pimientos.



***Polvo:*** *para dolor de garganta, agregue una pizca en 25 ml de jugo de limón. Diluya con agua caliente, agregue miel y use para gárgaras.*



***Infusión de aceite:*** *agregue 100 g de pimiento picado a 500 ml de aceite y hierva a fuego lento. Haga masajes suaves sobre zonas reumáticas.*

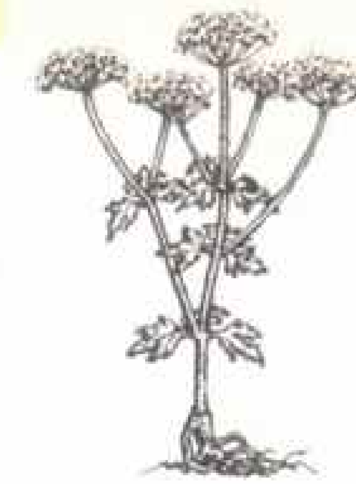


***Tintura:*** *para artritis, combine 20 gotas con 100 ml de tintura de corteza de sauce. Tome 5 ml con agua, 2 veces por día.*

**TABLETAS:** son convenientes para uso prolongado. Tome para mala circulación.

**UNGÜENTO:** aplique en sabañones (sólo si la piel no está abierta).

# *Angelica sinensis* sin. *A. polymorpha* (*Umbelíferas*)
# ANGÉLICA, DANG GUI (CHINO)



**ANGÉLICA** Perenne robusta, erecta, crece hasta 2 m, con grandes hojas verde brillante y tallos huecos.

EN CHINA, la angélica es la principal hierba tónica para afecciones femeninas. La toman diariamente millones de mujeres como vigorizante, ya que ayuda a regular la menstruación y tonifica la sangre. También mejora la circulación.
Tiene un aroma dulzón, acre, muy característico, y en su país de origen suele usarse para cocinar, una de las mejores formas para incorporar sus beneficios.



***La angélica** tiene racimos de atractivas flores blancas en verano.*

## HÁBITAT Y CULTIVO

La angélica es oriunda de China y Japón. Los mejores rizomas son de la provincia china de Gansu. Las semillas se siembran en primavera y los rizomas se levantan en otoño.

## ESPECIES AFINES

La angélica americana (*A. atropurpurea*) tiene propiedades similares pero es menos aromática. La europea (*A. archangelica*) es una hierba tónica calorífica para la digestión y circulación, pero no tiene la acción tónica de la angélica.

## COMPONENTES

- Cumarinas
- Aceite volátil (butilidin-ftalida, ligustilida, sesquiterpenos, carvacrol)
- Vitamina $B^{12}$
- Beta-sitosterol

## EFECTOS CLAVE

- Tónico
- Tónico para la sangre
- Antiespasmódico
- Sedante
- Promueve el flujo menstrual

## INVESTIGACIÓN

- **Ginecología:** desde los años 70, la investigación china demostró que la hierba ayuda a regular las contracciones uterinas, lo que explica su beneficio para los dolores del período.
- **Planta entera:** la investigación muestra que la planta entera, rizoma incluido, fortalece la función hepática.

El rizoma entero tiene efecto antibiótico.

## USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

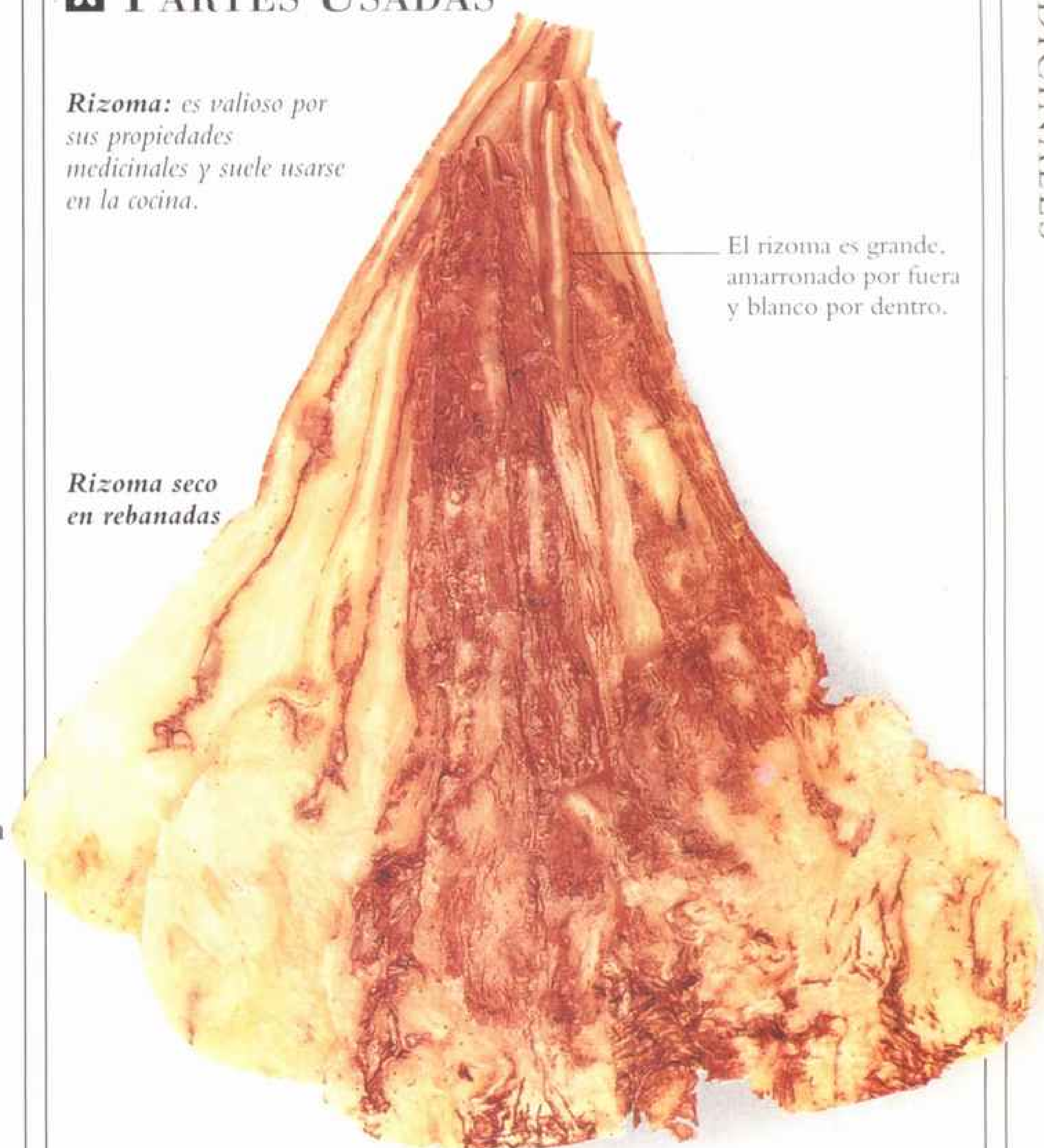
- **Tónico sanguíneo:** famosa en China como tónico, la angélica se toma para afecciones de "sangre deficiente", anemia debida a pérdida de sangre – palidez, palpitaciones y pérdida de vitalidad.
- **Salud femenina:** regula el ciclo menstrual, alivia los dolores y calambres menstruales, y es un tónico ideal para mujeres con menstruacio-nes copiosas que corren riesgo de anemia. Sin embargo, como estimula el flujo menstrual, es preferible tomar otras hierbas tónicas como la ortiga (*Urtica dioica*), durante la menstruación si el flujo es excesivo.

Es también un tónico uterino y se toma para la infertilidad.

- **Circulación:** la angélica es una hierba calorífica, mejora la circulación al abdomen, y a los pies y manos.

Fortalece la digestión y es también buena en el tratamiento de abscesos y forúnculos.

## PARTES USADAS



***Rizoma:** es valioso por sus propiedades medicinales y suele usarse en la cocina.*

El rizoma es grande, amarronado por fuera y blanco por dentro.

***Rizoma seco en rebanadas***

## PREPARACIONES Y USOS

**Precaución:** no tomar durante el embarazo.



***Infusión:** 5 g en 1 taza de agua. Para mala circulación tomar 1-2 tazas al día.*



***Vino tónico:** hacer con angélica china y otras hierbas tónicas o amargas. Para aumentar la vitalidad, beber diariamente un vaso.*



***Tintura:** para dolores menstruales, tomar 1/2 cucharadita con agua hasta 4 veces por día.*



***Rizoma picado:** en China es común agregarlo a las sopas.*

**DECOCCIÓN:** para anemia, tomar 1 taza 2-3 veces por día.

**TABLETAS:** tomar como tónico femenino general.

# *Gentiana lutea* (*Gentianáceas*)
# GENCIANA



GENCIANA
Erecta, perenne, crece hasta 1, 2 m, con flores estrelladas amarillas y hojas ovales.

LA GENCIANA ES UN PODEROSO AMARGO, y se lo utiliza como ingrediente esencial de aperitivos. La acostumbrada copa, una media hora antes de la comida, es más que un cumplido social: los compuestos amargos estimulan los jugos gástricos y preparan el estómago permitiendo hacer frente eficazmente a una comida copiosa. Como medicamento, fortalece un sistema digestivo débil o poco activo.



***La genciana** es una planta alta y atractiva y se viene cultivando en los jardines por lo menos desde la época del herbalista Gerard, en el siglo XVI.*

## HÁBITAT Y CULTIVO

Es el miembro más grande de la diversa familia gentiana. Procede de los Alpes y otras regiones montañosas del centro y sur de Europa, desde España a los Balcanes, y prospera en altitudes de 700-2.400 m. Las grandes matas de raíz pueden dividirse, o alternativamente puede propagarse de semilla. Necesita suelo rico y sitio reparado. La raíz se levanta a principios de otoño y se seca lo más pronto posible.

## ESPECIES AFINES

Muchas especies de genciana son amargas, por lo que muchas se usan como hierba medicinal, por ejemplo la genciana japonesa (*G. scabra*) y "qin jiao" (*G. macrophylla*).

## COMPONENTES

- Principios amargos (gentiopicrósido, amarogentina)
- Gentianosa
- Inulina
- Pectina
- Ácidos fenólicos

## EFECTOS CLAVE

- Amargo
- Estimulante digestivo
- Alivia el dolor de estómago

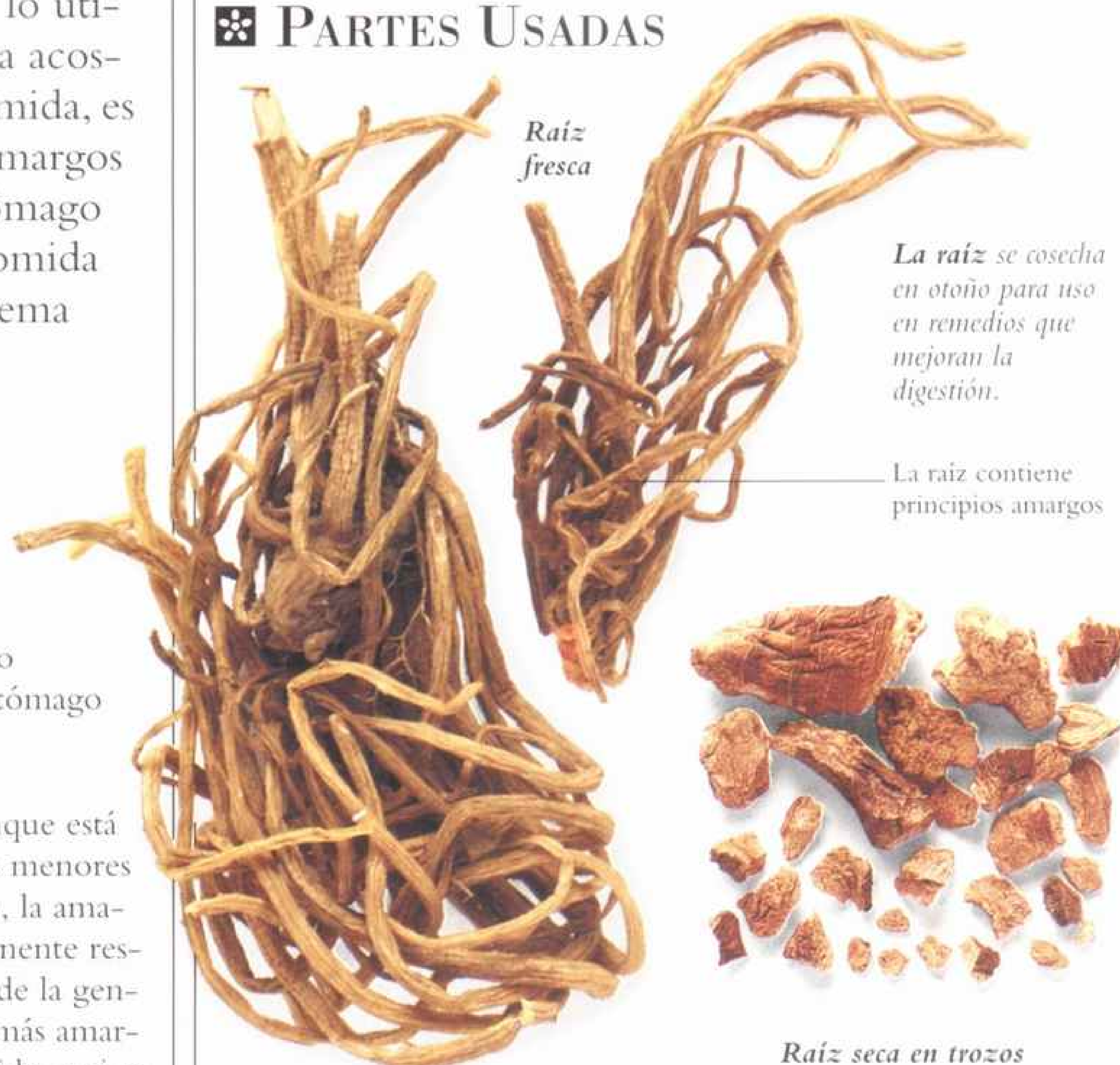
## INVESTIGACIÓN

- **Amarogentina:** aunque está presente en cantidades menores que el gentiopicrósido, la amarogentina es el componente responsable del amargor de la genciana. Es 3.000 veces más amarga que el gentiopicrósido, y si se prueba diluido al 1:50.000, es quizás la sustancia más amarga del planeta.

## USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

- **Origen del nombre:** se cuenta que Gentius, rey de Iliria en el siglo II a. J.C., descubrió las virtudes de la planta. El nombre genciana da fe de su uso en épocas clásicas.
- **Acción de los principios amargos:** hay 4 receptores principales del gusto en la lengua: dulce, agrio, salado y amargo. Se ha demostrado que los principios amargos de la genciana estimulan los receptores de gusto amargo de la lengua, aumentando la producción de saliva y secreciones gástricas. Ésto, a su vez, estimula el apetito y mejora la acción del aparato digestivo en general.
- **Estimulante digestivo:** al estimular la acción del estómago, se alivian muchos de los síntomas asociados con la mala digestión, como gases, indigestión, y falta de apetito. Mejoran las secreciones del estómago, lo que a su vez ayuda a la absorción de nutrientes. La hierba también actúa como estimulante de la vesícula y del hígado, y hace más efectivo su funcionamiento. La genciana es buena, entonces, para casi cualquier condición en que haya que tonificar el sistema digestivo, y especialmente en la vejez.
- **Absorción de nutrientes:** al mejorar la función digestiva, la genciana aumenta la absorción de nutrientes a través de la pared intestinal, incluso hierro y vitamina $B^{12}$. Por lo tanto es buena para la anemia por deficiencia de hierro (a menudo resultante de pérdida de sangre). Suele agregarse a las prescripciones para mujeres con flujo menstrual excesivo.

## PARTES USADAS



*Raíz fresca*

***La raíz** se cosecha en otoño para uso en remedios que mejoran la digestión.*

La raíz contiene principios amargos

***Raíz seca en trozos***

## PREPARACIONES Y USOS

**Precaución:** no tomar si se sufre de indigestión ácida o úlcera péptica.



***Tintura:** para falta de apetito, tomar 2-3 gotas con agua antes de las comidas.*



***Decocción:** para anemia y digestión débil, tomar 25 ml 2-3 veces al día.*

## GUÍA DE CULTIVO

Brinda flores en baras de 30 cm de altura durante la primavera en el hemisferio sur. Prefiere el sol de mañana y suelos bien abonados. En maceta, plántelas en recipientes de 40 cm de profundidad si quiere cosechar las raíces en otoño con fines medicinales.

# Remedios Caseros con Hierbas

A TRAVÉS DE LOS AÑOS, el hombre fue creando nuevas formas para incorporar a su organismo los beneficios de las hiebas. La simple masticación, propia de su etapa primitiva, fue dejando paso a diversos preparados con fines específicos. Para favorecer su aplicación en determinadas zonas están las lociones, aceites y pomadas, en tanto que las infusiones y gotas facilitan su ingestión. Tónicos, ungüentos y cataplasmas son otras formas de usar sus propiedades. Esta sección da recetas para hacer preparados medicinales que permiten atender una cantidad de males, como hemorroides, dolores musculares y trastornos digestivos.

# Vinos Tónicos

Los vinos tonicos son una forma agradable de tomar hierbas que aumentan la vitalidad y mejoran la digestión. Sin ser estrictamente medicinales ni tampoco un simple placer del paladar, son de fácil preparación casera. Se elaboran macerando hierbas tónicas tales como la angélica china (*Angelica sinensis*) o hierbas amargas como el abrotano (*Artemisia abrotanum*), en vino tinto o blanco durante varias semanas.

**CANTIDAD STANDARD**

100 g de hierbas tónicas secas o 200 g frescas o 25 g de hierbas amargas secas y 1 litro de vino tinto o blanco.

**DOSIS STANDARD**

Beba un vaso (70 ml) por día antes de la comida.

**ALMACENAMIENTO**

Use un frasco de vidrio esterilizado. Conserve durante 3-4 meses, asegurándose de que el vino cubra las hierbas. Si las hierbas se enmohecen, deseche el remedio.

Para preparar un vino tónico en forma simple y efectiva es aconsejable recurrir a un frasco o recipiente de cerámica con una canilla en la base para permitir que sea vertido sin remover las hierbas. Se puede ir agregando vino periódicamente para mantener las hierbas cubiertas, aunque esto reducirá su efectividad tónica. Las hierbas expuestas al aire pueden desarrollar moho, con lo que el remedio resultaría no sólo ineficaz sino peligroso de ingerir.

**Vinos Herbales**

Los vinos a base de hierbas se hacen como los de uva. Si se cuenta con el equipo adecuado, el proceso es simple, pero la fermentación altera la actividad de las hierbas y tiende a reducir su valor medicinal.



1 *Coloque la hierba en un frasco o recipiente grande. Vierta vino hasta cubrirlas completamente. Cierre bien el frasco, sacúdalo con cuidado y déjelo reposar.*



2 *Deje madurar el vino durante 2 (o mejor 6) semanas, luego tome una dosis del preparado. Regularmente cubra la mezcla con vino.*

# Jarabes

La miel y el azucar sin refinar son buenos conservantes y se combinan con infusiones o decocciones para hacer jarabes y licores. Tienen un efecto calmante y resultan un vehículo perfecto de brebajes para la tos, a la vez que alivian el dolor de garganta. Su gusto dulce encubre el sabor desagradable de algunas hierbas, por lo que son apreciados por los niños.

**CANTIDAD STANDARD**

500 ml de infusión o decocción, calentada por el tiempo máximo (ver a la izquierda); 500 g de miel o azúcar sin refinar.

**DOSIS STANDARD**

Tome 1-2 cucharaditas, 3 veces al día.

**ALMACENAMIENTO**

Guarde en botellas oscuras tapadas con corcho en lugar fresco hasta 6 meses.

El jarabe se prepara con partes iguales de una infusión o decocción de hierbas y miel o azúcar sin refinar. La infusión o decocción para hacer jarabe se hierve a fuego lento prolongado para optimizar su acción medicinal: las infusiones durante 15 minutos y las decocciones durante 30. Escurra las hierbas con un colador, prensándolas para sacar el mayor líquido posible. Se pueden agregar pequeñas cantidades de tintura pura al jarabe frío para aumentar su eficacia.

**Jarabes hechos con tinturas**

Los jarabes también pueden hacerse con tinturas, en reemplazo de infusiones o decocciones. Mezcle 500 g de miel o azúcar sin refinar con 200 ml. de agua.
Caliente lentamente hasta que espese y el azúcar o miel se disuelvan.
Retire del fuego. Deje enfriar y agregue una parte de tintura, o mezcla de tinturas, a 3 partes de jarabe. Embotelle según las instrucciones del paso 2.



1 *Vierta la infusión o decocción en una cacerola. Agregue la miel o el azúcar. Caliente a fuego lento revolviendo constantemente hasta que la miel o el azúcar se hayan disuelto y la mezcla tenga consistencia de jarabe. Deje enfriar.*



2 *Vierta el jarabe frío en frascos de vidrio estilizados, con un embudo, y guárdelo en lugar fresco y oscuro. Tape los frascos con corcho, ya que los jarabes tienden a fermentar y pueden reventar las botellas con tapas de rosca.*

# Aceites de Infusión

**CANTIDAD STANDARD**
250 g de hierbas secas o 500 g frescas en 750 ml de aceite de girasol, oliva u otro aceite vegetal de buena calidad.

**ALMACENAMIENTO**
Conserve en frascos herméticos de vidrio oscuro esterilizados; para mejores resultados úselo dentro de los seis meses.

La infusion de hierbas en aceite permite extraer sus componentes activos liposolubles. Las infusiones de aceite calientes se hierven a fuego lento, mientras que las infusiones frías se calientan al sol. Ambos aceites se pueden usar para masajes o agregarse a cremas y ungüentos. No debe confundirse el aceite de infusión con el aceite esencial, un componente natural activo de la planta con propiedades medicinales específicas y un aroma particular. El aceite esencial puede agregarse al aceite de infusión para aumentar su eficacia medicinal.

## Aceites de Infusión Calientes

Si bien los aceites calientes pueden durar hasta un año, frescos son más potentes. Si va a usarlos ocasionalmente, prepare cantidades menores, con la misma proporción de hierbas y aceite. La prensa de vino puede reemplazarse por una jarra. Cuando esté bastante frío, estruje el aceite a través de un filtro, tal como se ilustra en Aceites de Infusión Fríos.

Muchas hierbas resultan adecuadas para aceite de infusión caliente, en particular las especias como el jengibre (*Zingiber officinale*), pimiento de Cayena (*Capsicum frutescens*) y pimienta (*Piper nigrum*). Estos aceites se frotan sobre la piel para aliviar dolores artríticos y reumáticos, mejorar la circulación local y relajar la musculatura. Otros, como los de hierbas de hoja, o de consuelda (*Symphytum officinale*), aceleran la cicatrización de heridas. La infusión de gordolobo (*Verbascum thapsus*) se usa para dolor e infección de oídos. Puede obtenerse ungüento de capiqui (*Stellaria media*) a partir del aceite de infusión caliente.



*1 Mezcle las hierbas picadas y el aceite en un bol de vidrio sobre una sartén con agua hirviendo. Cubra y hierva lentamente de 2 a 3 horas.*



*2 Deje enfriar y vierta en un prensa de vino (un frasco o jarra) a través de un filtro de tela. Una vez recogido el aceite, estruje las hierbas para sacarles todo el líquido.*



*3 Vierta el aceite de infusión en botellas de vidrio oscuro limpias, con un embudo. Cierre y etiquete cada botella.*

## Aceites de Infusión Fríos

Los aceites de infusión fríos requieren un proceso lento que implica dejar un frasco lleno de hierbas y aceite en reposo durante varias semanas. La luz solar estimula la liberación de los componentes activos de la planta en el aceite. Es el método más adecuado para el material fresco, en especial las partes más delicadas como las flores. El hipericón (Hypericum perforatum), el trébol de olor (*Melilotus officinalis*) y la caléndula (*Calendula officinalis*) son tres de los aceites de infusión fríos más comunes. El aceite de hipericón es antiinflamatorio y analgésico y puede aplicarse como tópico o tomarse (consulta profesional mediante) para tratar la úlcera péptica. El aceite de oliva es particularmente adecuado para obtener infusiones frías, ya que raramente se pone rancio. La intensidad de la luz solar y la duración del proceso afecta la concentración de los componentes medicinales. Para mayor potencia, agregue hierbas frescas al aceite extraído y repita el proceso de infusión.



*1 Coloque las hierbas en un frasco de vidrio claro. Vierta el aceite hasta cubrir las hierbas por completo, cierre el frasco y agite bien. Coloque el frasco en un lugar soleado y deje reposar de 2 a 6 semanas.*



*2 Vierta la mezcla de hierba y aceite a través de un filtro de tela, atando los bordes con un hilo o use una prensa de vino (ver arriba). Deje que el aceite pase a través del filtro.*



*3 Estruje las hierbas para sacarles todo el aceite. Vierta en botellas de vidrio oscuro, etiquete y almacene. Si prefiere, repita el proceso usando este aceite con hierbas frescas.*

# UNGÜENTOS

LOS UNGÜENTOS CONTIENEN ACEITES o grasas calentados con hierbas y, a diferencia de las cremas, no poseen agua. Aplicados sobre la piel, forman una capa que se separa de ésta. Protegen contra heridas o inflamaciones cutáneas y llevan los componentes medicinales activos, tales como aceites esenciales, al área afectada. Son útiles en afecciones como las hemorroides y en aquellos en que es necesario evitar la humedad, como en el caso de labios paspados o irritación por pañal.

**CANTIDAD STANDARD**
60 g de hierbas secas o 150 g frescas (o mezcla de hierbas) en 500 g de vaselina o cera de parafina blanda.
**APLICACION STANDARD**
Aplique un poco 3 veces al día.
**ALMACENAMIENTO**
Guarde en frascos de vidrio oscuro esterilizados, con tapa, hasta 3 meses.

Los ungüentos pueden prepararse con decenas de bases, variando su consistencia según los componentes y proporciones usadas. La forma más simple de hacer un ungüento suave para todo uso es recurriendo a la vaselina o a la cera de parafina (más abajo se explican otros métodos). La vaselina es impermeable al agua y provee una barrera protectora a la piel. Se pueden utilizar hierbas solas o mezclas, siempre finamente picadas, y el aceite esencial se puede mezclar con el ungüento antes del filtrado.

**DIFERENTES CONSISTENCIAS**

**Un ungüento sólido** y relativamente libre de grasa se extiende con facilidad y es útil para preparados tales como bálsamos labiales. Esto se logra reemplazando los aceites minerales. Derrita 140 g de aceite de coco con 120 g de cera de abejas y 100 g de hierba en polvo. Hierva 90 minutos a fuego lento a bañomaría en un bol de vidrio. Filtre y vierta en frascos.

**Un ungüento menos sólido,** para afecciones como la urticaria, se obtiene combinando aceite de oliva y cera de abejas. Derrita 60 g de cera con 500 ml de aceite de oliva y 120 g de hierbas secas o 300 g frescas en un bol de vidrio. Cubra y coloque en horno tibio durante 3 horas, luego filtre en frascos. Este ungüento también puede hacerse mezclando 500 ml de aceite de infusión caliente con 60 g. de cera de abejas derretida.

1 *Derrita la vaselina o cera en un bol de vidrio a bañomaría. Agregue las hierbas finamente picadas y hierva 15 minutos a fuego lento revolviendo constantemente.*



2 *Vierta la mezcla de hierbas en un filtro de tela asegurando los bordes con un hilo, dejando que pase el líquido.*





3 *Use guantes de goma para estrujar bien las hierbas.*

4 *Vierta rápidamente el contenido en potes antes de que se asiente en la jarra. Tape los potes, sin apretar demasiado y una vez frío cierre a fondo y etiquete.*



# EMPLASTOS O CATAPLASMA

UN EMPLASTO es una mezcla de hierbas frescas, secas o en polvo que se aplica en la zona afectada. Se usan para aliviar dolores nerviosos o musculares, fisuras y huesos rotos y para extraer pus de heridas, úlceras o forúnculos infectados.

**CANTIDAD STANDARD**
Suficientes para cubrir el área afectada.
**APLICACION STANDARD**
Aplique un nuevo ungüento cada 2-3 horas. Repita cuanto sea necesario.

Un ungüento de sanícula (*Prunella vulgaris*) alivia esguinces y fracturas, mientras que el de hipericón ayuda a aliviar dolores en nervios y músculos.

**DRENADO DE FORUNCULOS Y HERIDAS INFECTADAS**

Mezclar polvo de olmo (*Ulmus rubra*) con tintura de caléndula (*Calendula officinalis*) o tintura de mirra (*Commiphora molmol*).



1 *Hierva las hierbas durante 2 minutos. Estruje para sacar el exceso de líquido, frote aceite sobre el área afectada y aplíquelas en caliente.*



2 *Coloque una venda de algodón alrededor del emplasto. Deje actuar hasta 3 horas.*

# Otras Plantas Medicinales

En esta segunda entrega, la guía informativa se propone ampliar la nómina de plantas cuya función medicinal ha sido valorada en todo el mundo. Se incluyen algunas que son más conocidas por el rol que juegan en la alimentación, como el espárrago (*Asparagus officinalis*), un fuerte diurético, hasta hierbas típicas de la medicina china, como el chu wu tong (*Clerodendrum trichotomum*), de valor analgésico. Además de los usos y su acción medicinal se cuenta su historia y las tradiciones populares. El hábitat y el cultivo, así como sus características y componentes son parte de la información que se brinda para un mayor conocimiento de estos ejemplares.

## *Angelica dahurica*
### *(Umbelíferas)*
# BAI ZHI

**DESCRIPCIÓN:** perenne aromática de hasta 2,5 m, con tallo hueco, grandes hojas compuestas, y muchas flores blancas en umbelas.
**HÁBITAT Y CULTIVO:** crece silvestre en matorrales en China, Japón, Corea y Rusia. Se la cultiva principalmente en las regiones del centro y este de China.
**PARTE USADA:** raíz.
**COMPONENTES:** *Bai zhi* contiene un aceite volátil y las cumarinas imperatorina, marmesina y felopterina.
**HISTORIA Y TRADICIÓN:** *Bai Zhi* se menciona como hierba medicinal en una obra china del siglo I. El famoso médico militar Zhang Congzheng (1150-1228) la clasifica como una hierba inductora del sudor capaz de contrarrestar los efectos sobre la piel de las dañinas influencias externas, como frío, calor, humedad y sequedad.
**USOS Y ACCIÓN MEDICINAL:** la amarga y acre bai zhi es usada para dolor de cabeza y ojos, congestión nasal y dolor de muelas. Como sus primas *A. Archangelica* (ver entrada anterior) y *A. Sinensis*, es una hierba calorífera y tónica y aún se administra para problemas atribuidos a afecciones de "humedad y frío", como llagas, forúnculos y úlceras de la piel. Resultaría, además, valiosa para la neuralgia del trigémino.
**ESPECIES AFINES:** *A. pubescens* se usa de modo similar en medicina natural China.
**ADVERTENCIA:** no tomar durante el embarazo.

## *Annona squamosa*
### *(Annonáceas)*
# ANÓN

**DESCRIPCIÓN:** árbol de hasta 10 m., hojas de oblongas a lanceoladas, flores verdosas y frutos verdes segmentados.
**HÁBITAT Y CULTIVO:** originaria de América tropical y el Caribe, esta hierba se cultiva en los trópicos.
**PARTES USADAS:** hojas, corteza, fruto, semillas.
**COMPONENTES:** contiene azúcar de frutas y mucílago.
**USOS Y ACCIÓN MEDICINAL:** en las Indias Occidentales, se usan los brotes con menta (*Mentha x piperita*) para aliviar resfríos y enfriamientos. En la medicina cubana, se toman las hojas para reducir los niveles de ácido úrico. Las hojas, la corteza y el fruto verde son fuertemente astringentes y se emplean en la diarrea y disentería. Las semillas trituradas se mezclan con un polvo inerte y se emplean como insecticida.

## *Anthemis cotula*
### *(Compuestas)*
# MANZANILLA SILVESTRE

**DESCRIPCIÓN:** anual o perenne parecida a la manzanilla (*Chamomilla recutita*) y a la manzanilla romana (*Chamaemelum nobile*). Tiene tallos algo vellosos y grandes flores solitarias semejantes a margaritas. Tiene sabor y olor desagradables.
**HÁBITAT Y CULTIVO:** crece silvestre en Europa, América, Australia, Nueva Zelandia y Siberia. Hojas y flores se recogen en verano.
**PARTES USADAS:** flores, hojas.
**COMPONENTES:** contiene lactonas de sesquiterpenos (incluyendo anthecotulida).
**HISTORIA Y TRADICIÓN:** en su "Irish Herbal", en 1735, el herborista K'Eogh declara que la manzanilla silvestre "es buena para mujeres con matriz caída, si sólo lavan sus pies con una deccoción de ella. Una aplicación húmeda caliente aliviará la inflamación de las hemorroides".
**USOS Y ACCIÓN MEDICINAL:** aunque de aspecto similar, es mucho menos efectiva que la manzanilla y la manzanilla romana. Ha sido utilizada como antiespasmódico y para inducir la menstruación y tradicionalmente se ha usado para afecciones supuestamente histéricas relacionadas con el útero. Raramente se utiliza como hierba medicinal contemporánea.
**ADVERTENCIA:** puede provocar ampollas si se aplica la planta fresca sobre la piel. No tomar durante el embarazo o lactancia.

## *Anthriscus cerefolium*
### *(Umbelíferas)*
# PERIFOLLO

**DESCRIPCIÓN:** hierba anual de hasta 60 cm. Tallo con finos surcos, hojas opuestas y pequeñas flores blancas dispuestas en umbelas compuestas.
**HÁBITAT Y CULTIVO:** oriunda de Europa, Asia Menor, Irán y el Cáucaso, el perifollo crece libremente en parajes yermos. Se la cultiva en todo el mundo, incluyendo Australia y Nueva Zelandia. Se recoge durante su floración en verano.
**PARTES USADAS:** partes aéreas.
**COMPONENTES:** el perifollo contiene un aceite volátil, cumarinas y flavonoides.
**HISTORIA Y TRADICIÓN:** en la tumba de Tutancamón se encontró una cesta con semillas de perifollo. Tradicionalmente se usa en Europa central como "tónico primaveral". Es aromática y muy usada en la cocina.
**USOS Y ACCIÓN MEDICINAL:** el perifollo es un buen remedio para regularizar la digestión. Se usa también para "purificar la sangre", bajar la presión y como diurético. Se aplica el jugo de plantas frescas en varias afecciones de la piel, incluyendo heridas, eccemas y abscesos.



EL PERIFOLLO *es una hierba aromática que tiene su lugar en la medicina y en la cocina.*

## *Aphanes arvensis*
### *(Rosáceas)*
# ALQUIMILA ARVENSE

**DESCRIPCIÓN:** hierba anual con pelos suaves, crece hasta 10 cm. Tiene hojas cuneiformes y ramos de minúsculas flores verdes.
**HÁBITAT Y CULTIVO:** la alquimila es oriunda de Europa, Norte de África y Norteamérica. Crece en altitudes de hasta 500 m. y prospera en sitios secos incluyendo la cima de muros. Se recoge durante la floración en verano.
**PARTES USADAS:** partes aéreas.
**COMPONENTES:** taninos.
**USOS Y ACCIÓN MEDICINAL:** astringente, diurética y demulcente, la alquimila se usa para tratar problemas de riñón y vejiga, cálculos urinarios, cistitis e infecciones urinarias recurrentes.
Es preferible tomarla en infusión. Se combina con altea (*Althaea officinalis*).

## *Arnica montana*
### *(Compuestas)*
# ARNICA

**DESCRIPCIÓN:** perenne aromática de hasta 30 cm., hojas ovales aterciopeladas y flores como margaritas, color amarillo vivo.
**HÁBITAT Y CULTIVO:** el árnica crece en bosques de montaña y prados de la Europa Central, los Pireneos, Siberia y el noroeste de E.E.U.U. y Canadá. Sus flores se recogen en plena floración y los rizomas en otoño, cuando la planta entra en receso.
**PARTES USADAS:** flores, rizomas.
**COMPONENTES:** Contiene lactonas de sesquiterpenos, flavonoides y un aceite volátil que incluye timol, mucílago y polisacáridos.
**HISTORIA Y TRADICIÓN:** esta hierba ha sido ampliamente utilizada en la medicina popular europea. Johann Wolfgang von Goethe (1749-1832), el poeta y filósofo alemán, bebía té de árnica para mitigar la angina en su ancianidad.
**USOS Y ACCIÓN MEDICINAL:** más conocida como pomada o compresa para moretones, distensiones y dolores musculares, el árnica mejora la circulación local y acelera la cicatrización. Es antiinflamatoria y acelera la reabsorción de hemorragias internas. Por lo general, hoy en día se toma sólo como solución homeopática, sobre todo para golpes, heridas y dolor. Tomada como decocción o tintura, estimula la circulación y es buena en el tratamiento de la angina y para corazón débil, pero puede ser tóxica aún en dosis bajas (de ahí que haya caído en desuso).
**ESPECIES AFINES:** en Norteamérica se usa *A. fulgens* en lugar de árnica.
**ADVERTENCIA:** no ingerir. No la aplique sobre piel lastimada. Su uso externo puede provocar dermatitis. El árnica es una hierba sujeta a restricciones legales en algunos países.

## *Artemisia abrotanum*
### *(Compuestas)*
# ABRÓTANO MACHO

**DESCRIPCIÓN:** perenne arbustiva fuertemente aromática que crece hasta 1 m. Tiene tallos leñosos, hojas plumosas verde plateadas y flores amarillas.
**HÁBITAT Y CULTIVO:** autóctona del sur de Europa, esta hierba es rara en estado silvestre pero se cultiva para la industria del perfume y en menor medida, como hierba medicinal. Las partes aéreas se cosechan hacia fines del verano.
**PARTES USADAS:** partes aéreas.
**COMPONENTES:** el abrótano macho contiene un aceite volátil, abrotanino y taninos.
**HISTORIA Y TRADICIÓN:** muy apreciado durante el Medioevo y el Renacimiento, es muy poco usado en la actualidad como medicamento. El ajenjo (*A. absinthium*), especie muy cercana, es considerado superior. Como el ajenjo, el abrótano contiene un potente aceite volátil que repele insectos. Sus hojas se ponen entre la ropa como naftalina. En "A Modern Herbal" (1931), Mrs. Grieve dice que en Inglaterra, a principios del siglo anterior, se usaban manojos de abrótano en las cárceles, cerca de las celdas, para prevenir el contagio de la fiebre.



*HOJAS DE ABRÓTANO MACHO: se colocaban entre la ropa para repeler a las polillas.*

**USOS Y ACCIÓN MEDICINAL:** es un tónico amargo. Fortifica la funciones digestivas aumentando las secreciones del estómago e intestinos. Se solía administrar a niños para el tratamiento de lombrices, pero no se recomienda hacerlo sin supervisión profesional. Como otras *Artemisias*, el abrótano regulariza la menstruación.
**ADVERTENCIA:** no tomar durante el embarazo. Inadecuada para niños menores de 12 años, salvo prescripción profesional.

## *Artemisia capillaris*
### *(Compuestas)*
# YIN CHEN HAO

**DESCRIPCIÓN:** Hierba perenne de porte mediano con tallo erecto, hojas plumosas delgadas y racimos de pequeñas flores compuestas.
**HÁBITAT Y CULTIVO:** Oriunda del Sudeste asiático, "yin chen hao" es cultivada en China y otros países del Lejano Oriente. Las plantas jóvenes se recogen en primavera.
**PARTES USADAS:** partes aéreas.
**COMPONENTES:** Yin chen hao contiene un aceite volátil – antifúngico – y cumarinas.
**HISTORIA Y TRADICIÓN:** yin chen hao se ha usado en medicina natural China durante más de dos mil años. Sus propiedades son enumeradas por primera vez en *Divine Husbandman's Classic*, escrito en el siglo I de nuestra era.
**USOS Y ACCIÓN MEDICINAL:** yin chen hao es un remedio efectivo para problemas hepáticos, sobre todo en hepatitis con ictericia. La medicina china tradicional sostiene que es amarga y refrescante, quita el "calor húmedo" del hígado y sus conductos y baja la fiebre. Es también antiinflamatoria y diurética. Se usaba en cataplasmas para dolores de cabeza.
**INVESTIGACIÓN:** estudios encarados en China indican que como muchas especies de Artemisia, yin chen hao tiene un efecto tónico y vigorizante sobre el hígado, la vesícula y el sistema digestivo.
**ADVERTENCIA:** no tomar durante el embarazo. Inadecuada para niños menores de 12 años, salvo prescripción profesional.

## *Artemisia cina*
### *(Compuestas)*
# SEMEN CONTRA

**DESCRIPCIÓN:** perenne arbustiva con hojas largas, delgadas, pequeñas cabezas florales redondas.
**HÁBITAT Y CULTIVO:** es oriunda de la región comprendida entre el este del Mediterráneo y Siberia. Se recogen los capullos sin abrir de plantas silvestres y cultivadas.
**PARTES USADAS:** cabezas florales.
**COMPONENTES:** contiene santonina, (una lactona de sesquiterpenos), artemisina y un aceite volátil (con hasta 80% de cineol). La santonina es directamente tóxica para ascárides (lombrices) y, en menor medida, para trichuris.
**HISTORIA Y TRADICIÓN:** era conocida en la Grecia clásica como remedio para los parásitos intestinales se sigue usando en la actualidad. Su componente activo, la santonina, aislada en 1830, es más usada que la planta.
**USOS Y ACCIÓN MEDICINAL:** usada casi exclusivamente para expulsar lombrices, la Artemisia cina es muy amarga y aromática. Tiene un efecto tónico y estimulante sobre la digestión. Las cabezas florales secas se suelen mezclar con miel para disimular su sabor amargo.
**ADVERTENCIA:** no tomar durante el embarazo. Inadecuada para niños menores de 12 años, salvo prescripción profesional.

### *Asparagus officinalis*
### *(Liliáceas)*
## ESPÁRRAGO

**DESCRIPCIÓN:** perenne de tallo esbelto que alcanza unos 2 m. Tiene largas y delicadas frondas y flores campanuladas amarillo verdosas que producen pequeñas bayas de color rojo brillante.
**HÁBITAT Y CULTIVO:** oriunda de regiones templadas de Europa, Norte de África y Asia, el espárrago es cultivado como hortaliza en todo el mundo. En primavera, los brotes crecen como tallos tiernos (blancos si se protegen del sol). Las raíces se extraen después del corte.
**PARTES USADAS:** raíces, tallos.
**COMPONENTES:** el espárrago contiene glucósidos esteroides (asparragósidos) glucósidos amargos, asparagina y flavonoides. La asparagina es un diurético fuerte.
**HISTORIA Y TRADICIÓN:** a juzgar por los grabados en tumbas del antiguo Egipto, 4000 años a.C. ya se cultivaba el espárrago. Se conocía como diurético. En el siglo I, el médico griego Dioscórides recomendaba una decocción de la raíz para mejorar el flujo urinario y tratar problemas renales, ictericia y ciática, y la raíz masticada, para el dolor de muelas.
**USOS Y ACCIÓN MEDICINAL:** el espárrago es un fuerte diurético, aconsejado para la cistitis y otros problemas urinarios. También es útil en el tratamiento de trastornos reumáticos, activando la eliminación de los desechos acumulados en las articulaciones por la orina. Además es amargo, algo laxante y sedante.

### *Asperula odorata* sin. *Galium odoratum*
### *(Rubiáceas)*
## ASPÉRULA

**DESCRIPCIÓN:** perenne de hasta 45 cm, tallos cuadrangulares, verticilos con hojas elípticas y pequeñas flores blancas.
**HÁBITAT Y CULTIVO:** la aspérula es oriunda de Europa y también se encuentra en Asia y Norte de África. Crece en bosques y sitios umbríos. La hierba se recoge durante la floración, a fines de la primavera.
**PARTES USADAS:** partes aéreas.
**COMPONENTES:** la aspérula contiene iridoides, cumarinas (0,6%), taninos, antraquinonas y flavonoides. Los flavonoides actúan sobre la circulación y son diuréticos.
**HISTORIA Y TRADICIÓN:** al secarse, la aspérula huele a pasto recién cortado y se ponía entre las ropas para impartirles esa fragancia. En su *Irish Herbal de 1735*, K'Eogh dice que "es bueno aplicarla machacada, para cicatrizar heridas, y también para curar forúnculos e inflamaciones". En Alemania se toma una bebida llamada Maiwein hecha con aspérula macerada en vino blanco, para celebrar el Día del Trabajo.



*Las partes aéreas de* ***la aspérula*** *se secan para uso medicinal.*

**USOS Y ACCIÓN MEDICINAL:** es tónica con importantes efectos diuréticos y antiinflamatorios. Por sus componentes cumarina y flavonoide es útil en el tratamiento de venas varicosas y flebitis. Se usaba como antiespasmódico y se administra a niños y adultos para el insomnio.
**ADVERTENCIA:** tomada en dosis excesivas, la aspérula puede causar hemorragias internas. No consumir cuando se ingieren medicinas convencionales para problemas circulatorios o durante el embarazo.

### *Aspidosperma quebracho-blanco*
### *(Apocináceas)*
## QUEBRACHO BLANCO

**DESCRIPCIÓN:** árbol de hasta 30 m, de corteza gruesa como corcho, hojas ásperas y flores tubulares blancas.
**HÁBITAT Y CULTIVO:** el quebracho blanco, común en Argentina, se encuentra en la mitad meridional de Sudamérica. La corteza y la madera se usan comercialmente.
**PARTE USADA:** corteza.
**COMPONENTES:** El quebracho contiene alcaloides del indol (incluyendo yohimbina) y taninos.
**HISTORIA Y TRADICIÓN:** el nombre proviene de "quebrar" y "hacha", en alusión a la dureza de la madera.
**USOS Y ACCIÓN MEDICINAL:** por su efecto antiespasmódico sobre los conductos bronquiales, se usa terapéuticamente para tratar el asma y la enfisema. Es tónico y reduce la fiebre. Por su acción astringente se usa sobre heridas y quemaduras.
**ESPECIES AFINES:** en Sudamérica, muchas especies de *Aspidosperma* se cultivan para obtener tanino y madera. Algunas se consideran remedios para la fiebre. Una de ellas, la *A. excelsum*, se usa para liberar gases y para problemas estomacales y digestivos.
**ADVERTENCIA:** tomar sólo bajo supervisión profesional. El quebracho es tóxico en dosis excesivas. En algunos países la planta está sujeta a restricciones legales.

### *Atractylodes macrocephala*
### *(Compuestas)*
## BAI ZHU (CHINO)

**DESCRIPCIÓN:** hierba perenne erecta, crece hasta 60 cm. Tiene hojas alternas, ovales a lanceoladas y flores moradas.
**HÁBITAT Y CULTIVO:** no es habitual hallarla en estado silvestre. Se cultiva en China, Japón y Corea. Su rizoma se saca a fines de otoño o en invierno.
**PARTE USADA:** rizoma.
**COMPONENTES:** bai zhu contiene un aceite volátil (0,35-1,35%) que incluye atractilol y las lactonas atractilenolida II y III. El atractilol tiene actividad hepatoprotectora.
**HISTORIA Y TRADICIÓN:** el primer registro del uso de bai zhu figura en "Tang Materia Medica", escrito en China en el año 659. Más tarde fue una de las 4 hierbas que integraban la "decocción de los 4 regentes", una mixtura prescripta por Wang Ji (1463-1539) para tratar la sífilis.
**USOS Y ACCIÓN MEDICINAL:** Bai zhu es un tónico tradicional que levanta el *qi* y fortifica el bazo. El rizoma tiene un gusto dulce acre y se usa para aliviar la retención de fluidos, el exceso de transpiración y problemas digestivos tales como diarrea y vómitos. Combinada con *Scutellaria baicalensis* se emplea en la prevención del aborto espontáneo.

### *Avena sativa*
### *(Gramíneas)*
## AVENA

**DESCRIPCIÓN:** planta anual que crece hasta 1 m. Tiene tallos huecos erguidos, briznas afiladas y espiguillas que contienen las semillas (granos).
**HÁBITAT Y CULTIVO:** oriunda del N.de Europa, la avena se cultiva ahora en todo el mundo como cereal en regiones templadas. Se cosecha a fines del verano.
**PARTES USADAS:** semillas, paja (tallos secos).
**COMPONENTES:** la avena contiene saponinos, alcaloides, esteroles, flavonoides, ácido silícico, almidón, proteínas

(incluyendo gluten), vitaminas (especialmente vitaminas B) y minerales (especialmente calcio).

**HISTORIA Y TRADICIÓN:** antiguamente, la paja de avena se usaba para rellenar colchones, por sus beneficios para quienes sufrían de reumatismo. En "The English Physitian" (1652), Nicholas Culpeper dice "un emplasto hecho con harina de avena y aceite de laurel, ayudan en la picazón y la lepra". Antes, en 1597, John Gerard era menos entusiasta: "La avena sirve para que una mucama rubicunda luzca como una bola de cebo".

**USOS Y ACCIÓN MEDICINAL:** aunque es más conocida como cereal alimenticio, la avena es beneficiosa de varias maneras. El salvado baja el colesterol y una dieta basada en avena mejora la resistencia. La avena y en particular la fibra, son tónicos cuando se toman con fines medicinales. Los médicos herboristas prescriben la paja de avena para tratar la debilidad general y alteraciones nerviosas. Los granos y el salvado son antidepresivos que aumentan suavemente los niveles de energía y refuerzan un sistema nervioso agotado. La avena se usa para tratar la depresión y la debilidad nerviosa, así como el agotamiento resultante de la esclerosis múltiple, dolencias neurológicas crónicas e insomnio. Se cree que estimula suficiente energía nerviosa como para aliviar el insomnio. Es una de la principales ayudas en la convalecencia de largas enfermedades. Externamente, el grano es emoliente y purificante y una decocción diluida en un baño puede ayudar a calmar la comezón y la eczema.

**INVESTIGACIÓN:** en Australia, atletas sometidos durante 3 semanas a una dieta a base de avena mostraron un 4% de aumento en su resistencia. Se estima que ayuda a mantener la función muscular durante el entrenamiento y ejercicio.

## *Azadirachta indica* sin. *Melia azadirachta, M. indica* *(Meliáceas)*

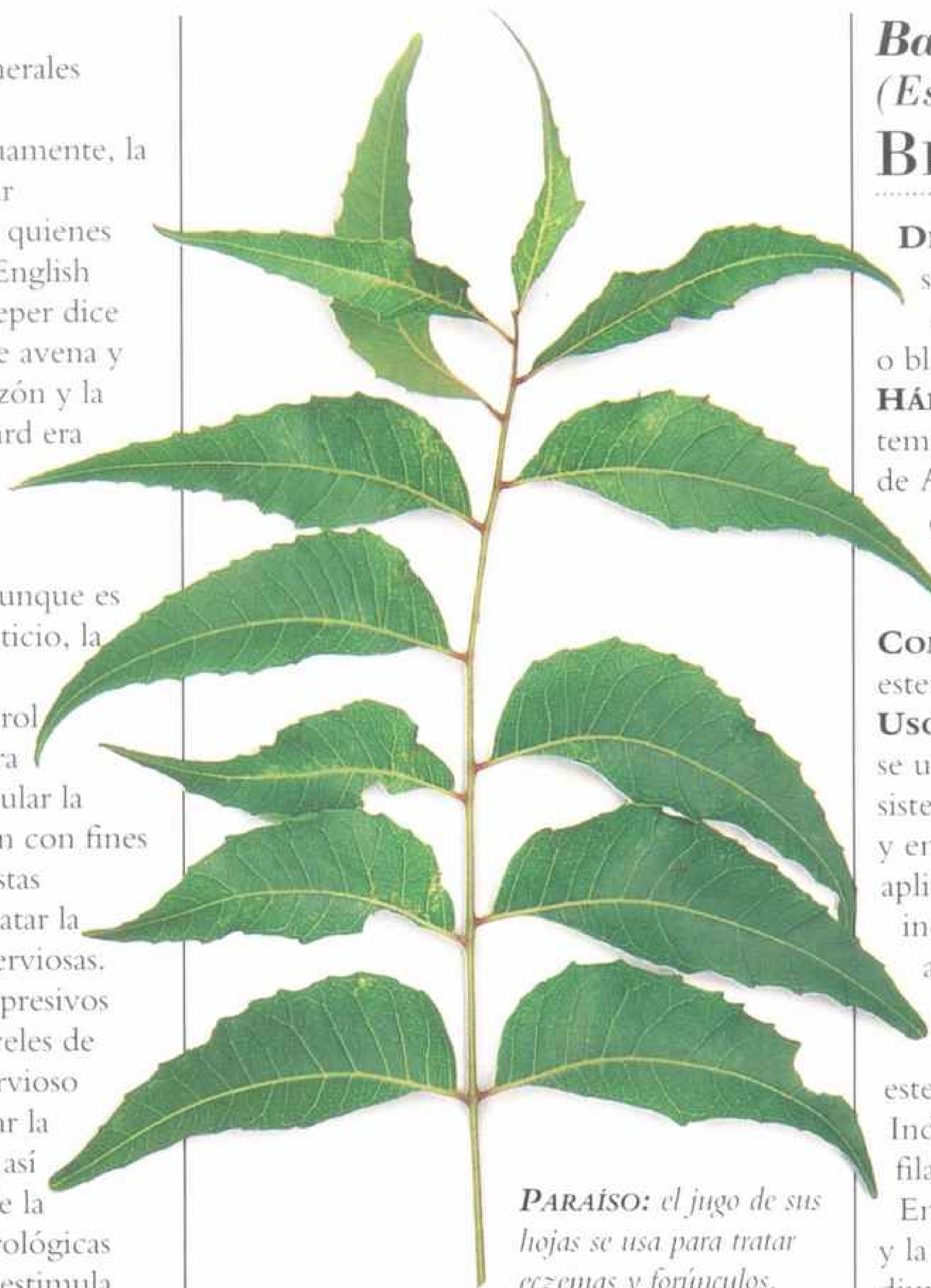
## PARAÍSO

**DESCRIPCIÓN:** gran árbol perenne que alcanza hasta 16 m. de altura. Tiene hojas compuestas y flores pequeñas.

**HÁBITAT Y CULTIVO:** : originario de áreas boscosas de la India y Sri Lanka, el paraíso, común en Argentina, se ha naturalizado también, en regiones tropicales.

**PARTES USADAS:** corteza, hojas, ramas, semillas, savia.

**COMPONENTES:** contiene melacinas, triterpenoides amargos, taninos y flavonoides.



**PARAÍSO:** *el jugo de sus hojas se usa para tratar eczemas y forúnculos.*

**HISTORIA Y TRADICIÓN:** desde la antiguedad, el paraíso ha sido parte de la medicina ayurvédica y la popular en la India, suministrando aún varios de los remedios más utilizados.

**USOS Y ACCIÓN MEDICINAL:** considerada en la India como una farmacia por derecho propio, cada una de las partes del árbol tiene una aplicación medicinal. La corteza amarga y astringente, en decocción para las hemorroides. Las hojas maceradas, para la malaria, úlceras pépticas y parásitos intestinales. El jugo (exprimido de las hojas) en infusión o ungüento, se aplica a úlceras, heridas, forúnculos y eczemas. Las ramitas se usan para limpiar los dientes y fortificar y prevenir afecciones de las encías. El aceite de las semillas, como acondicionador capilar. Fuerte fungicida y antiviral, previene el contagio de piojos. Se usa, además, para tratar la lepra y como vehículo de otros ingredientes activos. La savia es otro de los remedios tradicionales contra la lepra. Las semillas son espermicidas.

**INVESTIGACIÓN:** estudios recientes indican que el aceite de paraíso es antiinflamatorio, bactericida y en cierta medida, baja la fiebre y el nivel de azúcar en sangre. Actualmente se investiga como anticonceptivo femenino y masculino.

**ADVERTENCIA:** no administrar a niños, ancianos o personas debilitadas.

## *Bacopa monnieri* *(Escrofulariáceas)*

## BRAHMI (HINDU)

**DESCRIPCIÓN:** trepadora perenne suculenta, crece hasta 50 cm. Tiene hojas carnosas espatuladas y flores azul pálido o blancas sobre pedúnculos largos y finos.

**HÁBITAT Y CULTIVO:** crece en climas templados y tropicales, especialmente al S. de Asia. Abunda en pantanos, desarrollando densas matas en marismas y sitios inundados.

**PARTES USADAS:** partes aéreas.

**COMPONENTES:** contiene saponinas esteroides, incluyendo bacósidos.

**USOS Y ACCIÓN MEDICINAL:** en la India se usa principalmente para trastornos del sistema nervioso, como neuralgias, epilepsia y enfermedades mentales. Pero también se aplica para otros desórdenes, incluyendo indigestión, úlceras, gases, estreñimiento, asma, bronquitis y esterilidad. En China, se toma como tónico *yang* contra la impotencia, eyaculación precoz, esterilidad y trastornos reumáticos. En Indonesia, la planta es un remedio para la filariosis (una afección parasitaria tropical). En Cuba, el brahmi se usa como purgante y la decocción de toda la planta como diurético y laxante. El jugo exprimido mezclado con aceite se aplica como friega para dolores artríticos.

**INVESTIGACIÓN:** según estudios realizados en la India, el brahmi podría mejorar la función mental, la memoria y la concentración y reducir los tiempos de aprendizaje.



**BRAHMI:** *planta de los pantanos que tendría un efecto tónico en el cerebro.*

## *Ballota nigra*
## *(Labiadas)*
# MARRUBIO NEGRO

**DESCRIPCIÓN:** perenne de crecimiento desordenado y olor penetrante, crece hasta 1 m. Tiene hojas ovales dentadas y flores moradas en verticilos, en la base de las hojas superiores.
**HÁBITAT Y CULTIVO:** se encuentra en Norteamérica, Asia y buena parte de Europa y Argentina. Abunda en parajes yermos, en grietas del pavimento y a la vera de rutas, cerca de la presencia humana. Se recoge cuando da flor en verano.
**PARTES USADAS:** partes aéreas.
**COMPONENTES:** contiene diterpenoides, incluyendo marrubina, que también es un componente de la malva rubia (*Marrubium vulgare*).
**HISTORIA Y TRADICIÓN:** el médico griego Dioscórides, en escritos del siglo I, recomendaba un fomento de hojas de marrubio negro y sal para la mordedura de perros, y un bálsamo preparado con las hojas secas y miel, para purificar heridas infectadas y úlceras.
**USOS Y ACCIÓN MEDICINAL:** aunque fue considerado un remedio para convulsiones, decaimiento y problemas de la menopausia, el marrubio no se usa hoy tan comúnmente como en el pasado. Las opinionen de los especialistas difieren acerca de la efectividad atribuida a sus antiguas aplicaciones. Actualmente, la hierba es usada por herboristas angloamericanos como antiemético (previene o reduce la náusea o el vómito). Quizá sea de mayor utilidad cuando la náusea proviene de desórdenes del oído interno (como la enfermedad de Menière) a diferencia de la del aparato digestivo. Se considera al marrubio negro un antiespasmódico y sedante suave. Ocasionalmente se toma para la artritis y la gota. Puede sustituirse por malva rubia pero con menor efecto.



**EL MARRUBIO NEGRO** *era un antiguo remedio griego para mordedura de perros.*

## *Bambusa arundiaceae*
## *(Gramíneas)*
# BAMBÚ AMARILLO

**DESCRIPCIÓN:** árbol perenne de hasta 30 m, con tallos múltiples que brotan de su base. Tiene delgadas hojas puntiagudas y racimos muy largos de flores amarillo-verdosas.
**HÁBITAT Y CULTIVO:** se encuentra en toda el Asia tropical, especialmente en la India y China, donde crece hasta los 2100 m. sobre el nivel del mar.
**PARTES USADAS:** raíz, hojas, brotes.
**COMPONENTES:** el jugo del bambú amarillo contiene altos niveles de sílice.
**HISTORIA Y TRADICIÓN:** podría decirse que es la planta más útil sobre la tierra, usada para hacer andamios, balsas, muebles, papel y decenas de otros artículos. Juega también un rol importante como hierba medicinal.
**USOS Y ACCIÓN MEDICINAL:** todas las partes de bambú amarillo se usan de diversa forma en la medicina india y ayurvédica. La raíz es considerada refrescante y astringente y se utiliza para tratar dolores articulares y debilidad general. Las hojas provocan la menstruación y, siendo antiespasmódicas, mitigan los dolores del período. También se usan para tonificar y fortalecer la función estomacal y expulsar parásitos. Se consideran afrodisíacas. Los brotes tiernos se comen para mitigar la náusea, indigestión y gases, y se aplica un emplasto de brotes para drenar heridas infectadas. El jugo es rico en sílice y ayuda a fortalecer los cartílagos en afecciones como la osteoartritis y la osteoporosis.
**ESPECIES AFINES:** en China se prescribe el jugo y virutas de *B. breviflora* para contrarrestar el "exceso de calor", tos y pecho congestionado. Sus raíces se usan como diurético y para tratar las fiebres.

## *Banisteriopsis caapi*
## *(Malpighiáceas)*
# AYAHUASCA

**DESCRIPCIÓN:** enredadera leñosa de hasta 30 m. Tiene corteza lisa, hojas ovales y ramos de flores pequeñas, rojas o amarillas.
**HÁBITAT Y CULTIVO:** la ayahuasca es oriunda de la cuenca amazónica. Es cultivada por los aborígenes, pero para uso medicinal se prefiere la hierba silvestre.
**PARTE USADA:** corteza.
**COMPONENTES:** contiene alcaloides beta carbolínicos (incluyendo harmina, harmalina y delta-tetrahidrohar-mina), que provocan alucinaciones.
**HISTORIA Y TRADICIÓN:** en quechua, *ayahuasca* significa "espíritu de los muertos", indicando los asombrosos poderes que se le adjudican a esta planta. Otro nombre vernáculo es *nixi honi xuma*, que significa "trepadora con que se hace el extracto de la visión". La corteza de ayahuasca, usada a menudo en combinación con miembros del género Datura, es el principal alucinógeno de muchas tribus amazónicas, preparado como parte de complejos ritos ceremoniales.
**USOS Y ACCIÓN MEDICINAL:** aunque se conoce como poderoso alucinógeno, la ayahuasca es también medicinal. Sin embargo, quien la toma es el sanador y no el paciente. En las sociedades chamanes del Amazonas, la ayahuasca permite al curador comunicarse con el mundo de los espíritus, de donde surgen los males, para interceder en nombre del enfermo y de la comunidad para el restablecimiento de la salud y la armonía de todos. Más allá de su capacidad de afectar el humor, la corteza es emética y purgante. En dosis bajas es un desintoxicante suave.
**ADVERTENCIA:** La ayahuasca se toma tradicionalmente como parte de un rico y complejo ritual. No se aconseja su uso medicinal.

## *Baptisia tinctoria*
## *(Leguminosas)*
# BAPTISIA

**DESCRIPCIÓN:** herbácea perenne de hasta 1 m. Tallo liso, hojas trifoliadas y flores azul-morado en pequeños racimos terminales.
**HÁBITAT Y CULTIVO:** originaria del Este de Norteamérica, crece en empinados bosques desde Carolina del Norte hasta el sur de Canadá.
**PARTES USADAS:** raíces, hojas.
**COMPONENTES:** : la baptisia contiene

isoflavonas, flavonoides, alcaloides, cumarinas y polisacáridos. Las isoflavonas son estrogénicas.
**HISTORIA Y TRADICIÓN:** los nativos y colonos de Norteamérica usaban la baptisia como ungüento para mordedura de serpiente. Los mohicanos lavaban las heridas con una decocción de la raíz.
**USOS Y ACCIÓN MEDICINAL:** la baptisia es un fuerte antiséptico e inmunoestimulante. Se considera particularmente efectiva para las infecciones de las vías respiratorias superiores como la adenoiditis y la faringitis y es valiosa para tratar infecciones del pecho, tracto gastrointestinal y piel. Sus propiedades microbicidas e inmunoestimulantes combaten problemas linfáticos. Usada con hierbas desintoxicantes como la bardana (*Arctium lappa*), ayuda a reducir los nodos linfáticos agrandados. Frecuentemente se prescribe la baptisia junto con la equinacea (*Echinacea agustifolia*) para trastornos virales crónicos o para el síndrome de fatiga crónica. Una decocción de la raíz alivia los pezones lastimados y la piel infectada. Usada para enjuague bucal o gárgaras, la decocción trata las úlceras bucales, infección de encías y dolor de garganta.
**ADVERTENCIA:** tomar esta hierba sólo bajo supervisión profesional.



**BAPTISIA:** *es una planta de Norteamérica. Era usada por los indios Penobscot para tratar heridas.*

## *Benincasa hispida* sin. *B. cerifa* (*Cucurbitáceas*)
## CALABAZA DE CERA

**DESCRIPCIÓN:** trepadora anual vellosa, con hojas trilobadas, zarcillos y grandes flores amarillas. Fruto globoso de unos 40 cm. de largo.
**HÁBITAT Y CULTIVO:** oriunda de Asia y África tropicales, la planta se cultiva en la India y China como hortaliza . El fruto se cosecha a fines del verano.



*Calabaza de Cera*

**PARTES USADAS:** cáscara del fruto, fruto y semillas.
**COMPONENTES:** contiene saponinas y guaridina.
**HISTORIA Y TRADICIÓN:** se ha usado como alimento y remedio durante miles de años. Aparece documen-tada por primera vez en *Tang Materia Medica* escrita en el año 659.
**USOS Y ACCIÓN MEDICINAL:** en la medicina china se usa una decocción para "drenar humedad" y "disipar calor". Se da para afecciones de pecho y flujo vaginal. En combinación con ruibarbo chino (*Rheum palmatum*) se prescribe para abscesos intestinales. En la medicina ayurvédica, se usan las semillas para tratar la tos, fiebre y sed excesiva y para expulsar la tenia. El fruto se clasifica como refrescante, diurético y laxante. Se lo considera afrodisíaco y se utiliza para ulceraciones y debilidad. En una antigua receta india, el jugo se mezcla con jugo de lima (*Citrus aurantiifolia*) para prevenir o parar las hemorragias.
**INVESTIGACIÓN:** el fruto parece tener un efecto anticancerígeno.

## *Berberis aquifolium* (*Berberidáceas*)
## UVA DE OREGÓN

**DESCRIPCIÓN:** arbusto perenne de hasta 2 m, con hojas lustrosas, racimos de flores pequeñas verde amarillentas y bayas moradas en otoño.
**HÁBITAT Y CULTIVO:** oriunda de Norteamérica, crece en las Rocosas hasta los 2000 m. de altura y en bosques desde Colorado hasta las costas del Pacífico. Abunda en Oregón y el norte de California.
**PARTE USADA:** raíz.
**COMPONENTES:** la uva de Oregón contiene alcaloides isoquinolínicos (incluyendo berberina, berbamina e hidrastina) que son fuertes bactericidas y podrían reducir la severidad de la psoriasis.
**HISTORIA Y TRADICIÓN:** los nativos de California tomaban una decocción o tintura de la raíz amarga para la debilidad y pérdida del apetito. En el siglo XIX y principios del XX, la uva de Oregón era una hierba importante en el Fisiomedicalismo, (movimiento basado en una combinación de la práctica ortodoxa y herborista india). En este contexto se daba como tónico y desintoxicante.
**USOS Y ACCIÓN MEDICINAL:** se usa mayormente para gastritis y debilidad digestiva, para estimular la función de la vesícula y reducir la congestión, sobre todo del intestino. También combate eczemas, psoriasis, acné, forúnculos, herpes y trastornos de la piel ligados a deficiencias de la vesícula.
**ESPECIES AFINES:** el agracejo (*B. vulgaris*) en conjunto es similar a la uva de Oregón, pero de efecto más potente.
**ADVERTENCIA:** no tomar durante el embarazo.



**LA UVA DE OREGÓN.** *Tiene hojas perennes, racimos de flores pequeñas amarillas y bayas moradas.*

## *Berberis vulgaris* (*Berberidáceas*)
## AGRACEJO, BERBERO

**DESCRIPCIÓN:** Arbusto espinoso de hasta 3 m, hojas caedizas correosas, flores amarillas y bayas rojas en otoño.
**HÁBITAT Y CULTIVO:** originario de Europa, el agracejo se estableció en Norteamérica. Se cultiva como planta de jardín y hierba medicinal. La corteza se saca en primavera u otoño, las bayas en otoño.
**PARTES USADAS:** corteza del tallo y de la raíz, bayas.
**COMPONENTES:** el agracejo contiene alcaloides isoquinolínicos (incluyendo berberina y berbamina. La berberina es fuertemente bactericida y amebicida, y estimula la secreción biliar.

La berbamina es fuertemente bactericida. Se cree que muchos de sus alcaloides son inhibidores del cáncer.
**HISTORIA Y TRADICIÓN:** en el antiguo Egipto, las bayas de agracejo se maceraban con semillas de hinojo silvestre (*Foeniculum vulgare*) fermentadas para hacer un brebaje contra la fiebre. Las bayas son muy agrias, pero se usaban para hacer confituras, la "confiture d'épine vinette" francesa es un ejemplo. Tras su introducción en EE UU, los catawba la usaron para la úlcera péptica.
**USOS Y ACCIÓN MEDICINAL:** el agracejo actúa sobre la vesícula para mejorar el flujo biliar, y calmar dolencias. Fuertemente antiséptica, ayuda a combatir infecciones grastrointestinales como la amebiasis y el cólera.



**LAS BAYAS DE AGRACEJO** *se han usado tradicionalmente en decocciones para tratar úlceras pépticas.*

La corteza es astringente, antidiarreica y cicatrizante de las paredes intestinales. En resumen, el agracejo tiene un alto poder beneficioso en todo el aparato digestivo. Como la uva de Oregón (*B. aquifolium*) y la hidrastis (*Hydrastis canadensis*), el agracejo ayuda en afecciones crónicas de la piel como eczemas y psoriasis. La deccoción es un colirio suave, pero debe diluirse antes de usar.
**ADVERTENCIA:** tomar sólo bajo supervisión profesional, no más de 4-6 semanas. No tomar durante el embarazo.

## *Beta vulgaris*
### *(Quenopodiáceas)*
# REMOLACHA ROJA, REMOLACHA BLANCA

**DESCRIPCIÓN:** perenne de abultadas raíces comestibles rojas o blancas, brotes erguidos, hojas grandes verde intenso con un tinte rojizo y espigas con flores de pétalos verdes.
**HÁBITAT Y CULTIVO:** la remolacha marina (la subespecie silvestre) es oriunda de la costa de Europa, N.de África y Asia, desde Turquía hasta las Indias Orientales. La remolacha se cultiva mundialmente, la blanca como fuente de azúcar y las variedades rojas como hortaliza.
**PARTE USADA:** raíz.
**COMPONENTES:** la blanca contiene betaína, que promueve la regeneración de células hepáticas y el metabolismo de la células grasas. La roja contiene betanina – una antocianina similar a las del vino tinto – que mejora la actividad inmunológica.
**HISTORIA Y TRADICIÓN:** *Materia Médica*, escrita por Dioscórides en el siglo I a.C., recomienda la siguiente receta para aclarar la cabeza y aliviar el dolor de oído: mezcle jugo de remolacha con miel y aspire por la nariz . El herbario también señala que una decocción de raíz y hojas elimina la caspa y las liendres. Nicolás Culpeper en *The English Physitian* (1652) también recomienda remolacha para combatir la erisipela. En 1760, el boticario berlinés Margraff extrajo azúcar de la remolacha blanca por primera vez.
**USOS Y ACCIÓN MEDICINAL:** la remolacha blanca tonifica el hígado, los conductos biliares y la vesícula, influyendo en el metabolismo de las grasas y ayudando a bajar los niveles de lípidos en sangre. Según opinión autorizada, tomar al menos un litro por día de jugo de remolacha roja estimula el sistema inmunológico. Los herboristas prescriben jugo de remolacha como parte de un régimen para tratar el cáncer.

## *Betula pendula*
## sin. *B. verrucosa*
### *(Betuláceas)*
# ABEDUL

**DESCRIPCIÓN:** esbelto árbol de hasta 30 m., corteza gris pálido como papel, hojas dentadas y amentos en primavera.
**HÁBITAT Y CULTIVO:** el abedul es común en Europa, regiones templadas de Asia, Norteamérica y Argentina. Crece en bosques y matorrales y también se planta como ornamento de jardín. Las hojas se recogen a fines de primavera.
**PARTES USADAS:** hojas, corteza, savia.
**COMPONENTES:** contiene saponinas, flavonoides, tanino y un aceite volátil que incluye salicilato de metilo.
**HISTORIA Y TRADICIÓN:** el abedul se ha usado como planta medicinal en Europa y Asia desde tiempos remotos. Se cree que el nombre viene del sánscrito "bhurga" que significa "árbol cuya corteza se usa para escribir". En las tierras altas de Escocia, la savia de abedul – extraída del árbol en pie en primavera – era tomada como tratamiento para molestias de riñón y vejiga. Aunque el árbol era conocido por los escritores clásicos, Santa Hildegarda de Bingen, una abadesa y mística medieval, fue la primera en documentar las propiedades medicinales del abedul.
**USOS Y ACCIÓN MEDICINAL:** una infusión de hojas de abedul acelera la eliminación de desechos en la orina y es buena para los cálculos renales y arenilla en la vejiga, alteraciones reumáticas y gota. Las hojas también se usan con hierbas diuréticas, para reducir la retención de líquidos e hinchazón. La savia es un diurético suave. El aceite destilado de las hojas es antiséptico y se usa en preparados para tratar eczemas y psoriasis. Un cocimiento de la corteza se usa como loción para problemas crónicos de piel, y macerada en aceite se aplica sobre articulaciones para alivio del reumatismo.
**ESPECIES AFINES:** el abedul del Himalaya (*B. utilis*) se usa en la medicina ayurvédica para tratar convulsiones, disentería, hemorragias y enfermedades dérmicas.



**ABEDUL:** *planta muy extendida en el hemisferio Norte; el aceite de sus hojas se usa para mejorar eczemas y psoriasis.*

## *Brassica oleracea*
### *(Crucíferas)*
# REPOLLO

**DESCRIPCIÓN:** planta bianual o perenne de hasta 2,5 m. Tiene un tallo grueso, hojas grises y flores amarillas de 4 pétalos. En el primer año produce un brote terminal muy agrandado que se convierte en repollo a fines del verano.

**HÁBITAT Y CULTIVO:** el repollo silvestre es originario de las costas del Canal de la Mancha y del Mediterráneo. Las variedades se cultivan en todo el mundo como vegetales.



*Repollo*

**PARTES USADAS:** hojas.

**COMPONENTES:** rico en vitaminas A, $B^1$, $B^2$ y C.

**HISTORIA Y TRADICIÓN:** es uno de los vegetales más antiguos. De acuerdo con un mito griego, la planta apareció de la noche a la mañana de la transpiración de Zeus. Los romanos utilizaban el repollo como antídoto, en especial del alcohol, para contrarrestar la intoxicación y prevenir o reducir la resaca. También usaban las hojas para limpiar heridas infectadas. Un método tradicional de hacer una cataplasma de repollo, aún en uso, es quitar la gruesa nervadura central a una hoja, plancharla, y colocarla todavía caliente en el área a tratar.

**USOS Y ACCIÓN MEDICINAL:** el uso medicinal más conocido es como cataplasma. Se blanquean las hojas del repollo silvestre o cultivado, se machacan o pican y se aplican sobre hinchazones, tumores o articulaciones dolorosas.
Comer hojas de repollo silvestre crudas o cocidas ayuda a la digestión y desintegración de toxinas en el hígado. El repollo es además desintoxicante y beneficioso en el tratamiento a largo plazo de la artritis. Su alto contenido de vitamina C ayuda a prevenir el escorbuto.

**ADVERTENCIA:** la cataplasma de repollo puede producir ampollas si se la deja durante varias horas.

## *Bryonia dioica*
## sin. *B. cretica* subsp. *dioica*
### *(Cucurbitáceas)*
# BRIONIA

**DESCRIPCIÓN:** enredadera perenne con raíz carnosa. Su tallo, con zarcillos, crece desordenadamente; tiene flores verdosas y frutos rojos.

**HÁBITAT Y CULTIVO:** : originaria del sur de Inglaterra y algunas zonas de Europa. La raíz se cosecha en otoño.

**PARTE USADA:** raíz.

**COMPONENTES:** cucurbitacinas, glicósidos, aceite volátil y taninos. Las cucurbitacinas matan las células y por lo tanto actúan sobre los tumores.

**HISTORIA Y TRADICIÓN:** : desde la prehistoria a la Edad Media, las gruesas raíces de la brionia se cortaban con forma de figura humana como substituto (o imitación) de la mandrágora (*Mandragora officinarum*) que supuestamente ofrecía protección mágica. El médico griego Dioscórides (siglo I) informa que las hojas, frutos y raíces de la brionia se aplicaban sobre las heridas gangrenosas. En la Inglaterra medieval la planta se usaba para tratar la lepra.

**USOS Y ACCIÓN MEDICINAL:** potente purgante, la brionia se usa hoy con cautela en la medicina herbácea. Se receta principalmente para reumatismos dolorosos. Puede ingerirse o aplicarse como contrairritante, produciendo hinchazón y aumento del flujo sanguíneo en la zona. También se la utiliza para otros trastornos inflamatorios como úlceras duodenales, asma, bronquitis y pleuresía, y puede usarse para bajar la presión sanguínea. Toda la hierba tiene efecto antivirósico.

**ESPECIES AFINES:** *B. alba* se utiliza en la medicina homeopática. La brionia negra (*Tamus communis*) es una planta no relacionada con usos muy similares.

**ADVERTENCIA:** : la brionia es una planta tóxica. Usar sólo bajo supervisión profesional. No consumir durante el embarazo.



**BRIONIA BLANCA:** *tiene propiedades antitumorales y antirreumáticas.*

## *Butea monosperma*
### *(Fagáceas)*
# BUTEA, KINO DE BENGALA

**DESCRIPCIÓN:** árbol de hojas caducas que crece hasta 15 m. Tiene hojas trilobuladas y grandes flores rojo anaranjado arracimadas.

**HÁBITAT Y CULTIVO:** originaria de la India y Malasia. Crece en selvas y descampados hasta 1200 m. de altitud.

**PARTES USADAS:** corteza, flores, hojas, resina, semillas.

**COMPONENTES:** todas las partes del árbol excepto las semillas contienen taninos.

**USOS Y ACCIÓN MEDICINAL:** la resina que gotea de las incisiones hechas en la corteza se conoce como kino de Bengala. Ligeramente astringente se usa como substituto del kino del *Pterocarpus marsupium*. El kino de Bengala se usa como decocción o tintura para la indigestión, diarrea y disentería y también como gárgaras para el dolor de garganta y como ducha para la vaginitis.
Una decocción de las hojas astringenes y flores sirve para la diarrea, las menstruaciones excesivas y la fiebre, y se aplica para las hemorroides y los trastornos cutáneos. Se cree que las decocciones de hojas, corteza o flores son afrodisíacas y que las flores tienen efecto anticonceptivo. Las semillas son purgantes y sobre todo de uso externo para tratar herpes y tiña.

**ADVERTENCIA:** no consumir durante el embarazo.

## *Caesalpina bonducella*
### *(Leguminosas)*
# NUECES DE NIKKAR

**DESCRIPCIÓN:** arbusto espinoso de hasta 9 m, con hojas compuestas, flores amarillas en racimos densos y vainas espinosas con semillas (nueces) amarillas.

**HÁBITAT Y CULTIVO:** la nuez de Nikkar crece en toda la India en praderas y suelos pobres, y en áreas tropicales en todo el mundo. Las semillas se cosechan cuando maduran.

**PARTES USADAS:** semillas.

**COMPONENTES:** las semillas contienen aceite fijo (25%), un principio amargo (bonduci) y taninos.

**USOS Y ACCIÓN MEDICINAL:** las semillas se usan para tratar fiebres, y se toman como tónico y afrodisíaco. En la India suelen mezclarse con pimienta negra (*Piper nigrum*) para uso medicinal. Las semillas se toman también para afecciones inflamatorias como la artritis. Las semillas asadas se usan para tratar la diabetes. El aceite de las semillas se usa en preparaciones cosméticas para suavizar la piel.

**ESPECIES AFINES:** para infecciones del hígado y riñones se usa una decocción de la corteza de *C. bahamensis*, del Caribe. Se toma una infusión de las hojas de *C. pulcherrima* (originaria de Asia y África) para problemas hepáticos y úlceras bucales. En Angola se usa una decocción de la raíz para tratar la fiebre intermitente.

## *Calamintha ascendens* sin. *C. sylvatica, C. officinalis* *(Labiadas)*

## CALAMINTA

**DESCRIPCIÓN:** perenne con olor a menta, crece hasta 60 cm. Tiene hojas peludas ovales, y flores púrpura a fines del verano.
**HÁBITAT Y CULTIVO:** la calaminta crece silvestre en Europa y Asia desde las Islas Británicas hacia el este hasta Irán, especialmente en la región del Mediterráneo. Abunda a la vera de los caminos y en sitios secos.
**PARTES USADAS:** partes aéreas.
**COMPONENTES:** contiene un aceite volátil (aprox. 0,35) principalmente de pulegona.
**HISTORIA Y TRADICIÓN:** según una leyenda clásica, la calaminta tenía el poder de alejar al Basilisco, una serpiente que mataba con su mirada o su aliento.
**USOS Y ACCIÓN MEDICINAL:** la calaminta estimula la transpiración, por lo que ayuda a bajar las fiebres. También expulsa los gases y favorece la digestión. Es un expectorante eficaz para la tos y el resfrío. Esta serie de aplicaciones hace que sea apreciada para las afecciones respiratorias leves. Es más efectiva si se mezcla con otras hierbas, como mil hojas (*Achillea millefolium*) y tomillo (*Thymus vulgaris*).
**ADVERTENCIA:** no tomar durante el embarazo.

## *Calluna vulgaris* *(Ericáceas)*

## BREZO COMÚN

**DESCRIPCIÓN:** arbusto pequeño, crece hasta 60 cm. Tiene hojas pequeñas y espigas de flores purpurinas o blancas.
**HÁBITAT Y CULTIVO:** el brezo común crece en regiones templadas del hemisferio norte. Se encuentra en llanuras anegadizas y en bosques abiertos. La hierba se recoge cuando florece a fines del verano.
**PARTES USADAS:** ápices de floración.
**COMPONENTES:** el brezo contiene flavonoides, arbutina, tanino y un alcaloide, ericodina. Este componente tiene un fuerte efecto desinfectante en la vejiga y las vías urinarias.
**HISTORIA Y TRADICIÓN:** si la "*erica*" que Discórides discute en su *De Materia Médica* del siglo I es en realidad el brezo, como se ha supuesto, los ápices de floración eran usados en épocas clásicas para tratar la mordedura de serpiente. Galeno (131-200) escribió que la planta provoca la transpiración. Con la raíz se hacen flautas, el follaje se usa para rellenar colchones, y las flores producen una miel delicada.
**USOS Y ACCIÓN MEDICINAL:** el brezo es un buen desinfectante y antiséptico urinario y diurético. Además de su función en el tratamiento de la cistitis y afecciones inflamatorias de la vejiga, se usa para los riñones y para tratar cálculos. Limpia, desintoxica y es útil para el reumatismo, artritis y gota. Los ápices de floración macerados producen un linimento que se frota en las articulaciones afectadas.



*BREZO COMÚN: una cataplasma de ápices de floración ayuda a calmar las molestias y dolores del reumatismo y sabañones.*

## *Camellia sinensis* sin. *Thea sinensis* *(Teáceas)*

## TÉ

**DESCRIPCIÓN:** arbusto siempre verde que en el cultivo se recorta a 1,5 m. Tiene hojas correosas color verde oscuro y fragantes flores blancas.
**HÁBITAT Y CULTIVO:** se cultiva principalmente en la India, Sri Lanka y China desde tiempos remotos.
**PARTES USADAS:** hojas, yemas.
**COMPONENTES:** el té contiene xantinas, cafeína (1-5%), teobromina, taninos, flavonoides, grasas y vitamina C.
**HISTORIA Y TRADICIÓN:** en China se realizan muchos rituales alrededor del té.
**USOS Y ACCIÓN MEDICINAL:** el té es útil en el tratamiento de infecciones del tracto digestivo. En la medicina ayurvédica, el té es considerado astringente, diaforético y digestivo y se usa como tónico nervioso, para problemas oculares, hemorroides, fiebre y cansancio. Las hojas de té se pueden usar externamente para aliviar picaduras de insectos, hinchazón y quemaduras de sol.
**INVESTIGACIÓN:** los estudios sugieren que mejora la hepatitis e inhibe las caries



*LAS HOJAS DE TÉ se cosechan en el año y se usan como bebida y medicina.*

## *Cananga odorata* sin. *Canangium odoratum* *(Anonáceas)*

## CANANGO

**DESCRIPCIÓN:** árbol siempre verde de hasta 25 m. Tiene hojas lanceoladas y flores fragantes amarillo verdosas.
**HÁBITAT Y CULTIVO:** oriunda de Indonesia y las Filipinas, el canango es cultivado en Asia y África tropical.
**PARTES USADAS:** flores, aceite esencial.
**COMPONENTES:** el aceite esencial contiene linalol (11-30%), safrol, eugenol, geraniol, y sesquiterpenos (incluyendo 15-25% de germacreno).
**HISTORIA Y TRADICIÓN:** en el Extremo Oriente, las flores son un adorno tradicional.
**USOS Y ACCIÓN MEDICINAL:** las flores y el aceite esencial son sedantes y antisépticos. El aceite tiene un efecto calmante, y su principal uso terapéutico es pausar un corazón excesivamente rápido y bajar la presión arterial. Con su fama de afrodisíaco podría ser usado para tratar la impotencia.
**ADVERTENCIA:** no tomar el aceite esencial internamente sin supervisión profesional.

## *Capsella bursa-pastoris* sin. *Thlaspi bursa-pastoris* *(Crucíferas)*

# BOLSA DE PASTOR

**DESCRIPCIÓN:** anual o bianual, con tallo erecto, roseta de hojas basales, flores blancas de 4 pétalos y vainas acorazonadas.
**HÁBITAT Y CULTIVO:** se cree que es oriunda de Europa y Asia, pero se encuentra en cualquier región templada y crece profusamente como un yuyo. Se cosecha todo el año.
**PARTES USADAS:** partes aéreas.
**COMPONENTES:** contiene flavonoides, polipéptidos, colina, acetilcolina, histamina y tiramina.
**HISTORIA Y TRADICIÓN:** el nombre de esta hierba deriva del aspecto de sus vainas, que parecen bolsas. Durante la Primera Guerra Mundial, cuando en Gran Bretaña no se conseguían las hierbas comunes para contener la sangre – hidrastis (*Hydrastis canadensis*) y cornezuelo de centeno (*Claviceps purpurea*) – se usaba la bolsa de pastor como alternativa.
**USOS Y ACCIÓN MEDICINAL:** por ser uno de los mejores remedios para contener la sangre, la bolsa de pastor se ha venido usando específicamente para la hemorragia uterina. Aunque su efecto es más débil que el del cornezuelo de centeno, no es tan tóxico y es mejor tolerado por el organismo. Puede usarse para todo tipo de hemorragias, desde las nasales hasta la sangre en la orina. Es una hierba astringente que desinfecta el tracto urinario en casos de cistitis. También se toma para la diarrea. En la medicina china se usa para tratar la disentería y problemas oculares.
**INVESTIGACIÓN:** se ha encontrado que la planta es antiinflamatoria y reduce la fiebre.
**ADVERTENCIA:** no tomar durante el embarazo.



**GLOBITOS:** *las hojas se aplican para aliviar los dolores articulares.*

## *Cardiospermum* spp. *(Sapindáceas)*

# JÚPULO, GLOBOS

**DESCRIPCIÓN:** enredadera perenne de hojas caedizas de hasta 3 m, hojas compuestas, flores blancas pequeñas y semillas negras.
**HÁBITAT Y CULTIVO:** se encuentra en regiones tropicales de todo el mundo.
**PARTES USADAS:** raíz, hojas, semillas.
**COMPONENTES:** la mayoría de las especies de *Cardiospermum* contienen glicósido cianogénico.
**HISTORIA Y TRADICIÓN:** los amazónicos enhebran los globitos de semillas y los usan como brazaletes para alejar las serpientes.
**USOS Y ACCIÓN MEDICINAL:** en la medicina herbal india se usa la raíz de júpulo para provocar la menstruación retrasada y aliviar el dolor de espalda y la artritis. Las hojas estimulan la circulación local y se aplican en las articulaciones doloridas para acelerar la desintoxicación. Las semillas ayudarían en el tratamiento de la artritis. La planta completa tiene propiedades sedantes.
**ADVERTENCIA:** no tomar durante el embarazo.

## *Carica papaya* *(Caricáceas)*

# PAPAYO

**DESCRIPCIÓN:** árbol herbáceo de crecimiento muy rápido, hasta 8 m. Tiene hojas segmentadas, flores amarillas, y frutos grandes (hasta 5 kg.), anaranjados, con semillas negras.
**HÁBITAT Y CULTIVO:** oriundo de América tropical se cultiva ahora en regiones tropicales de todo el mundo.
**PARTES USADAS:** fruto, latex, hojas, flores, semillas.
**COMPONENTES:** enzimas proteolíticas (papaína y quimopapaína), y vestigios de un alcaloide, carpaína. La papaína, que se encuentra en el látex blanco lechoso que fluye de incisiones en el fruto inmaduro, es una enzima que disuelve las proteínas y ayuda a la digestión.
**HISTORIA Y TRADICIÓN:** los mayas usaban el jugo, los brotes y el látex para curar. En América Latina tropical, las hojas se usan para tiernizar la carne.
**USOS Y ACCIÓN MEDICINAL:** su principal uso es como agente digestivo. Se pueden usar las hojas y el fruto. El látex del tronco del árbol se aplica externamente para acelerar la curación de heridas, úlceras, forúnculos, verrugas y tumores cancerosos. Las semillas se usan como suave purgante antiparasitario. El látex tiene efecto similar pero más violento. Para inducir la menstruación se puede tomar una infusión de las flores. Una decocción del fruto maduro es útil para tratar una diarrea persistente o la desintería en los chicos. El fruto maduro es ligeramente laxante y las hojas se usan para vendajes.

## *Carthamus tinctorius* *(Compuestas)*

# FALSO AZAFRÁN, HONG HUA (CHINO)

**DESCRIPCIÓN:** hierba anual, crece hasta 90 cm. Tiene largas hojas espinosas con 6 folíolos ovales, y grupos de flores amarillas que salen de las axilas de las hojas.
**HÁBITAT Y CULTIVO:** se cree que es oriunda de Irán y noroeste de la India, o de África, pero se encuentra también en Norteamérica y el Lejano Oriente. Crece en suelos pobres y se recoge en verano.
**PARTES USADAS:** flores, semillas, aceite de semillas.
**COMPONENTES:** cartamina, lignanos y un polisacárido.
**HISTORIA Y TRADICIÓN:** en la fisiomedicina norteamericana del siglo XIX, el falso azafrán se usaba para inducir la transpiración, promover el comienzo del período menstrual y como tratamiento del sarampión.
**USOS Y ACCIÓN MEDICINAL:** en la medicina herbal china se dan las flores para estimular la menstruación y aliviar dolores abdominales. Las flores también se usan para limpiar y curar heridas y llagas y para tratar las paperas. En la medicina traicional Anglo-Americana, también se dan las flores para tratar la fiebre y el sarpullido. El aceite de semillas sin purificar es purgante.
**INVESTIGACIÓN:** en China se ha encontrado que las flores y el aceite del falso azafrán pueden reducir las enfermedades coronarias y bajar los niveles de colesterol.
**ADVERTENCIA:** no tomar las flores ni semillas durante el embarazo (el aceite purificado es innocuo).

## *Cephaelis ipecacuanha*
### *(Rubiáceas)*
# IPECACUANA

**DESCRIPCIÓN:** pequeño arbusto con tallo esbelto de hasta 30 cm. Tiene escasas hojas oblongas, pequeñas flores blancas y bayas rojinegras.
**HÁBITAT Y CULTIVO:** crece en Sudamérica, especialmente en Brasil. Prefiere bosques húmedos y sombreados. Se intentó el cultivo en el sudeste de Asia, pero sin éxito. La raíz de las plantas de 3 años se levantan cuando está en flor.
**PARTES USADAS:** raíz, rizoma.
**COMPONENTES:** alcaloides isoquinolínicos, taninos y glicósidos. Los alcaloides son expectorantes y en mayor dosis causan vómito y diarrea. Son un amebicida fuerte.
**HISTORIA Y TRADICIÓN:** llegó a Europa en 1672 y ganó fama de curar la disentería. Pero hubo controversias. No producía efecto en todos los casos. Ahora se sabe por qué. Hay 2 tipos de disentería: amébica y bacilar. La hierba es un amebicida fuerte pero tiene poco efecto contra bacilos.
**USOS Y ACCIÓN MEDICINAL:** la ipecacuana se usa en medicina convencional y herbal y figura en la mayoría de las farmacopeas nacionales. Es uno de los eméticos más efectivos, aún en dosis moderadas estimula el vómito hasta que se vacía totalmente el estómago (es particularmente útil para sobredosis de drogas).
En dosis menores, la ipecacuana es un fuerte expectorante. Se encuentra comunmente en muchas medicinas para la tos. Se usa en el tratamiento de la bronquitis y tos convulsa. También se sigue usando para la disentería amébica.
**ADVERTENCIA:** no usar la raíz o rizona. Tomar con cuidado las fórmulas que contienen ipecacuana, y sólo según el prospecto.
La sobredosis ha producido muertes.

## *Ceratonia siliqua*
### *(Leguminosas)*
# ALGARROBO EUROPEO

**DESCRIPCIÓN:** árbol siempre verde que crece hasta 10 m. Hojas compuestas, flores verdes y grandes frutos marrón violáceos (en vainas).
**HÁBITAT Y CULTIVO:** oriundo del sudeste de Europa, oeste de Asia y África del Norte, el algarrobo europeo prefiere suelos pobres y climas templados. Suele decirse que "prefiere la vista al mar". Se cultiva por su fruto y se cosecha a fines de verano o en otoño.
**PARTES USADAS:** fruto, corteza.
**COMPONENTES:** el fruto contiene hasta 70% de azúcares, grasas, almidón, proteínas, vitaminas y taninos.
**HISTORIA Y TRADICIÓN:** en el antiguo Egipto, las vainas de algarrobo europeo se mezclaban con cereal, miel y cera como remedio para la diarrea. También figuraba en recetas para expulsar lombrices y para tratar la mala visión y las infecciones de ojos. En el siglo I, el médico Dioscórides escribió que esta planta actuaba para aliviar el dolor de estómago y regularizar la digestión. El algarrobo europeo era importante en los rituales de la primera Iglesia Cristiana. Desde hace mucho tiempo se usa la pulpa de la vaina como alimento dulce y para bebidas alcohólicas. Como harina, esta pulpa forma la base de bebidas con gusto a cola.
**USOS Y ACCIÓN MEDICINAL:** las vainas son nutritivas y, por su alto contenido de azúcar, son dulces y levemente laxantes. Sin embargo, la decocción de la pulpa es también antidiarreica y ayuda a limpiar y a aliviar la irritación del intestino suavemente. Estos efectos parecen contradictorios, pero éste es un ejemplo de cómo puede el organismo responder a las hierbas medicinales de diferentes maneras, según su preparación, y de acuerdo con el problema médico específico. La corteza es un fuerte astringente y su decocción se toma para tratar casos de diarrea.



***El algarrobo europeo*** *es un alimento nutritivo y una medicina.*

## *Cetraria islandica*
### *(Parmeliáceas)*
# LIQUEN DE ISLANDIA



**EL LÍQUEN DE ISLANDIA** *se usa para calmar la tos y tratar el catarro. Tiene también un efecto suavizante y tónico amargo en el tubo digestivo.*

**DESCRIPCIÓN:** es un líquen amarillo verdoso que crece en matas onduladas y correosas de hasta 8 cm de ancho.
**HÁBITAT Y CULTIVO:** el liquen de Islandia es oriundo del norte y zonas andinas de Europa. Prospera en regiones subárticas y montañosas, en rocas y en la corteza de árboles, especialmente coníferas. Se cosecha todo el año.
**PARTES USADAS:** planta entera.
**COMPONENTES:** ácidos liquénicos (incluso ácido úsnico), que son poderosamente antibióticos, y un 50% de polisacáridos.
**HISTORIA Y TRADICIÓN:** el líquen de Islandia se ha estado usando desde la antigüedad como remedio para la tos, y en la medicina tradicional europea como tratamiento del cáncer.
**USOS Y ACCIÓN MEDICINAL:** es un poderoso emoliente, ablanda las membranas mucosas del pecho, contrarresta el catarro y calma los paroxismos de tos seca. Es muy útil para tratar gente mayor. Es también muy amargo y tiene efecto emoliente y tónico amargo – una combinación excepcional en hierbas medicinales- sobre los intestinos. Es así de gran valor en todo tipo de problemas digestivos crónicos, por ejemplo el síndrome de colon irritable. También expulsa lombrices suavemente, y según recientes investigaciones europeas, podría resultar útil para ciertas infecciones digestivas.

## *Chamaemelum nobile* sin. *Anthemis nobilis*
### *(Compuestas)*
# MANZANILLA ROMANA

**DESCRIPCIÓN:** aromática perenne de hasta 50 cm. Tiene hojas plumosas y flores como margaritas.
**HÁBITAT Y CULTIVO:** oriunda del oeste de Europa, la manzanilla romana se cultiva en todo el continente, y en otras regiones templadas. Las flores se cosechan en verano cuando se abren.
**PARTES USADAS:** flores, aceite esencial.
**COMPONENTES:** contiene hasta 1,75% aceite volátil (incluso ésteres de los ácidos tíglico y angelícico, y camazuleno) lactonas

de sesquiterpenos, flavonoides, cumarinas y ácidos fenólicos.
**HISTORIA Y TRADICIÓN:** la manzanilla romana se aprecia en Gran Bretaña como planta medicinal desde hace mucho tiempo. Aunque se llama manzanilla romana, no llegó a Roma hasta el siglo XVI, quizás desde Gran Bretaña.
**USOS Y ACCIÓN MEDICINAL:** es un remedio para el aparato digestivo y suele usarse de manera intercambiable con la manzanilla silvestre (*Chamomilla recutita*) Sin embargo, la infusión de la romana tiene una acción amarga más pronunciada que su homónima. Es un excelente tratamiento para náuseas, vómitos, indigestión y pérdida de apetito. Es también sedante, antiespasmódica y ligeramente analgésica; alivia cólicos y retortijones. Ayuda a normalizar la digestión al estimular las secreciones y relajar los músculos intestinales. Es apropiada para niños y puede tomarse para dolores de cabeza y migraña. Por sus propiedades marcadamente antiinflamatorias y antialérgicas es efectiva sobre la piel irritada.


*Cabezas florales secas*

**ADVERTENCIA:** usar el aceite esencial internamente sólo bajo vigilancia médica. En algunos países el aceite esencial está legalmente restricto.

## *Chamaenerion angustifolia* sin. *Epilobium angustifolium* (*Enoteráceas*)
# EPILOBIUM

**DESCRIPCIÓN:** perenne, crece hasta 2 m. Tiene tallo erecto, hojas angostas y largas varas de flores purpúreas.
**HÁBITAT Y CULTIVO:** esta hierba se encuentra en toda Europa y oeste de Asia. Crece en claros, setos y baldíos. Se recoge cuando florece a fines del verano.
**PARTES USADAS:** partes aéreas.
**COMPONENTES:** flavonas y taninos.
**HISTORIA Y TRADICIÓN:** en Europa, las hojas se tomaban como té astringente. En Siberia se hacía una bebida alcohólica con esta hierba y con el hongo agárico (*Amanita muscaria*).
**USOS Y ACCIÓN MEDICINAL:** por ser emoliente y astringente se usa para tratar diarreas, colitis mucosa y síndrome de colon irritable.
También en forma de ungüento para problemas de piel en niños. Esta hierba se ha usado en Alemania y Austria para tratar problemas de próstata.

## *Cheiranthus cheiri* (*Crucíferas*)
# ALELÍ AMARILLO

**DESCRIPCIÓN:** perenne siempre verde, crece hasta 45 cm. Tiene hojas lanceoladas y flores anaranjadas que aparecen en primavera.
**HÁBITAT Y CULTIVO:** oriunda del sur de Europa, el alelí amarillo se encuentra ahora en todo el continente. Crece en precipicios y en viejas paredes, y en Argentina es una planta de jardín común.
**PARTES USADAS:** hojas, flores.
**COMPONENTES:** contiene queirantina y otros glucósidos cardíacos.
**HISTORIA Y TRADICIÓN:** en 1735, el herbalista K'Eogh aseguraba: "La bebida de una decocción de las flores secas o unas semillas en un poco de vino provoca la orina y la menstruación y expulsa a los nacidos muertos, y la placenta".
**USOS Y ACCIÓN MEDICINAL:** aunque el alelí amarillo se usaba como diurético, no se conocía su poderoso efecto sobre el corazón. En pequeñas dosis es cardiotónico, ayudando en la insuficiencia cardíaca de manera similar que el digital (*Digitalis purpurea*). En dosis mayores es tóxico, y por lo tanto es raramente usado como hierba medicinal.
**ADVERTENCIA:** Usar sólo bajo vigilancia profesional. No usar durante el embarazo.


EL MÉDICO GRIEGO *Dioscórides (siglo I) usaba las raíces del alelí amarillo para tratar la gota.*

## *Chelidonium majus* (*Papaveráceas*)
# CELIDONIA

**DESCRIPCIÓN:** hierba perenne de tallo delgado, crece hasta 90 cm. Tiene folíolos indentados amarillo verdosos y flores de 4 pétalos que aparecen en racimos a fines de la primavera.
**HÁBITAT Y CULTIVO:** es oriunda de Europa, oeste de Asia y África del Norte. La celidonia prospera cerca de la vida humana y prefiere terrenos baldíos, setos y sitios húmedos. Las partes aéreas de la hierba se recogen a fines de la primavera o comienzo del verano.
**PARTES USADAS:** partes aéreas, látex.
**COMPONENTES:** contiene alcaloides isoquinolínicos, incluyendo allocriptopina, berberina, quelidonina y esparteína. Algunos de estos alcaloides son analgésicos. La quelidonina es antiespasmódico y también baja la presión sanguínea. La esparteína, en cambio, la sube.
**HISTORIA Y TRADICIÓN:** en la medicina tradicional, la celidonia se ha considerado un "cura todo". También se ha usado por miles de años para tratar y aclarar la visión, especialmente cataratas. Según Plinio y Discórides (ambos escribieron en el siglo I), las golondrinas usaban el látex que mana de los cortes de tallos u hojas para aguzar su visión. En el siglo XVII, el herbalista Nicolás Culpeper probó esta antigua creencia poniendo látex en los ojos de un pichón de golondrina para ver si mejoraba su visión.
**USOS Y ACCIÓN MEDICINAL:** la celidonia actúa como sedante suave, relaja los músculos de los tubos bronquiales, intestinos y otros órganos.
En la tradición de hierbas medicinales de China y de Ocidente se usó para tratar la bronquitis, tos convulsa y asma. Los efectos antiespasmódicos de la hierba se extienden a la vejiga, donde mejora la secreción biliar. Ésto explicaría por qué se usa para tratar la ictericia, los cálculos biliares y sus molestias, así como su larga reputación como hierba desintoxicante.
La acción sedante de la celidonia, sin embargo, no se extiende al útero, sino que hace que los músculos de este órgano se contraigan. La hierba se aplica externamente para aliviar y curar afecciones de la piel como la eczema. El látex de la celidonia se aplica a verrugas, tiña y tumores malignos de la piel, que van desapareciendo lentamente por efecto de sus enzimas disolventes de proteínas.
**ADVERTENCIA:** usar sólo bajo vigilancia médica. No tomar celidonia durante el embarazo. En algunos países la planta está sujeta a restricciones legales.

## *Cineraria maritima* sin. *Senecio cineraria* (*Compuestas*)

## CINERARIA MARÍTIMA

**DESCRIPCIÓN:** arbusto siempre verde de hasta 30 cm. Tiene hojas alargadas, dentadas, con pelos blancos suaves en el revés. Flores compuestas amarillas de 1 cm de ancho.
**HÁBITAT Y CULTIVO:** oriunda de las Antillas, la cineraria marítima se ha naturalizado en el Mediterráneo y se puede encontrar también más al norte en Europa. Prefiere acantilados y rocas. También es muy cultivada como planta de jardín. Se recoge cuando florece en verano.
**PARTES USADAS:** planta entera.
**COMPONENTES:** alcaloides pirrolizidina (incluyendo jacobina) y taninos. Los alcaloides pirrolizidina aislados son altamente tóxicos para el hígado.
**USOS Y ACCIÓN MEDICINAL:** el jugo de la planta entera es principalmente usada para conjuntivitis y otros problemas de ojos. Aplicada a los ojos, tiene un efecto levemente irritante que aumenta el flujo de sangre a la zona, que refuerza la resistencia y despeja la infección. También se usa para visión pobre y principio de cataratas.
**ADVERTENCIA:** no ingiera cineraria marítima. Use el jugo fresco sólo bajo supervisión profesional.



**CINERARIA MARÍTIMA:** *con el jugo se trata el principio de cataratas.*

## *Cinnamomum camphora* sin. *Laurus camphora* (*Lauráceas*)

## ALCANFORERO

**DESCRIPCIÓN:** árbol siempre verde de hasta 30 m. Tiene flores rojas que se vuelven verde oscuro cuando maduran; fragantes flores amarillentas y bayas rojas ovales.
**HÁBITAT Y CULTIVO:** nativo de China y Japón, este árbol se cultiva en regiones tropicales y subtropicales por su madera, de donde deriva el aceite de alcanfor.
**PARTES USADAS:** tallos, raíz, madera, hojas, aceite volátil.
**COMPONENTES:** un aceite volátil compuesto de alcanfor, safrol, eugenol y terpineol. También contiene lignanos. El alcanfor es irritante y antiséptico; el safrol sería cancerígeno. Una sustancia blanca cristalina derivada de los tallos, raíz y otras partes del árbol, también llamada alcanfor, tiene poderosas propiedades antisépticas, estimulantes y antiespasmódicas.
**HISTORIA Y TRADICIÓN:** en el siglo XIII, Marco Polo registró que el aceite de alcanfor era muy apreciado por los chinos como medicina, aroma y fluido para embalsamar.
**USOS Y ACCIÓN MEDICINAL:** lo más común es aplicar el alcanfor externamente como linimento analgésico para aliviar dolores artríticos y reumáticos, neuralgia y dolor de espalda. También se aplica para problemas de piel, como boqueras y sabañones, y se usa para frotar el pecho para bronquitis y otras infecciones de pecho. Aunque se ha usado el aceite para ciertos males, no se aconseja su uso interno.
**ESPECIES AFINES:** gou zhi (*C. cassia*) se toma en la China para la diarrea.
**ADVERTENCIA:** no ingerir. En algunos países el aceite de alcanfor está sujeto a restricciones legales.

## *Citrullus vulgaris* (*Cucurbitáceas*)

## SANDÍA

**DESCRIPCIÓN:** enredadera anual con 3-5 hojas lobuladas, flores amarillas, y fruto verde que crece típicamente hasta 25 cm de ancho.
**HÁBITAT Y CULTIVO:** oriundo de África tropical, la sandía se cultiva en regiones templadas a tropicales. El fruto se cosecha cuando madura.
**PARTES USADAS:** fruto, semillas.
**COMPONENTES:** citrulina y arginina, que se cree aumentan la producción de urea en el hígado, por lo que aumentaría el flujo de orina.
**HISTORIA Y TRADICIÓN:** en Egipto se han estado usando especies de sandía por más de 4.000 años, y figuran en murales que datan del antiguo reinado (2686-2186 a. J.C.). Parece que se usó como componente de remedios para temblor en dedos, estreñimiento y para expulsar males traídos por los demonios. En la mitología egipcia se registra que la sandía se originó del semen del dios Seth.
**USOS Y ACCIÓN MEDICINAL:** la sandía se conoce más como calmante de la sed, ya que madura cuando más sube la temperatura. En la medicina china tradicional se usa precisamente para contrarrestar los cuadros de "calor de verano", caracterizados por sudor excesivo, sed, alza de temperatura, orina escasa, diarrea e irritabilidad. El fruto y el jugo calman estos síntomas, aumentando el flujo de orina y limpiando los riñones. Las propiedades refrescantes se extienden al sistema digestivo, donde despeja los gases. La sandía puede usarse también para tratar la hepatitis. En tiempo caluroso ayuda a los que sufren de asma o bronquitis. La pulpa refrescante del fruto puede aplicarse a la piel inflamada quemada por el sol. Las semillas se trituran y se usan para expulsar gusanos.
**ESPECIES AFINES:** las sandías de Egipto (*C. lanata* y *C. colocynthoides*) son especies muy similares. *C. colocynthus* crece en zonas secas de África y Asia y es extremadamente amarga. La pulpa seca era usada como purgante fuerte. Contiene glicósido cucurbitacínico, con propiedades antitumorales.

## *Citrus aurantium* (*Rutáceas*)

## NARANJA AMARGA

**DESCRIPCIÓN:** árbol siempre verde de hasta 10 m. Tiene hojas correosas, verde oscuro, flores blancas delicadamente perfumadas y fruto naranja.
**HÁBITAT Y CULTIVO:** nativo de Asia tropical, crece ahora en los trópicos y subtrópicos. Hay huertos de naranja amarga en la costa del Mediterráneo, especialmente en España. Es común en Argentina.
**PARTES USADAS:** fruta, cáscara, hojas, flores, semillas, aceite esencial.
**COMPONENTES:** la cáscara contiene aceite volátil con limoneno (un 90%), flavonoides, cumarinas, triterpenos, vitamina C, caroteno y pectina. Los flavonoides son antiinflamatorios, antibacterianos y antifúngicos. La composición de los aceites volátiles de hojas, flores y cáscara varía significativamente. El acetato de linalilo (50%) es el principal componente en el aceite de las hojas (petitgrain) y el linalol (35%), en el aceite de las flores (neroli). El fruto inmaduro de la naranja amarga contiene cirantina, que se registra como anticonceptivo.



*LA NARANJA AMARGA tiene muchos usos en medicina.*

**HISTORIA Y TRADICIÓN:** la naranja amarga ha dado alimento y medicina durante miles de años. De las flores se extrae aceite neroli y el aceite conocido como petitgrain, de las hojas y brotes tiernos. Ambos se destilan y se usan intensivamente en perfumería. El agua de azahar es un subproducto de la destilación y se usa en perfumería, en medicina, y también para dar sabor a dulces y bizcochos.
**USOS Y ACCIÓN MEDICINAL:** el fruto fuertemente ácido del naranjo amargo estimula la digestión y alivia flatulencias. La infusión del fruto calmaría dolores de cabeza, palpitaciones y bajaría las fiebres. El jugo ayuda al organismo a eliminar productos de desecho, y, siendo rica en vitamina C, ayuda al sistema inmunológico a protegerse de infecciones. Si se toma en exceso, sin embargo, su contenido ácido exacerba la artritis. En la medicina herbal china, se cree que el fruto inmaduro, conocido como *zhi shi*, "regula el *qi*", ayudando a aliviar flatulencias e hinchazón abdominal y a liberar el intestino. Los aceites esenciales, en especial neroli, son sedantes. En la medicina occidental, estos aceites se usan para reducir las palpitaciones del corazón, provocar el sueño y aliviar el tubo digestivo. Con diluido se hacen masajes relajadores. El agua de flores destilada es antiespasmódica y sedante.
**ESPECIES AFINES:** la lima (*C. aurantiifolia*) y el limón (*C. limon*) tienen propiedades nutritivas similares a las de la naranja amarga. Ver también, a continuación, bergamota (*C. bergamia*).
**ADVERTENCIA:** no tomar internamente los aceites esenciales sin supervisión profesional.

## *Citrus bergamia* sin. *C. aurantium* var. *bergamia* (*Rutáceas*)

# BERGAMOTA

**DESCRIPCIÓN:** árbol siempre verde de hasta 10 m. Tiene hojas ovales, flores blancas perfumadas y cáscara del fruto aromática.
**HÁBITAT Y CULTIVO:** oriunda de Asia tropical, la bergamota se cultiva especialmente en el sur de Italia y Argentina.
**PARTES USADAS:** aceite esencial.
**COMPONENTES:** contiene un aceite volátil que incluye el acetato de linalino (30-60%), limoneno (26-42%) y linalol (11-22%), bergaptan y diterpeno.
**HISTORIA Y TRADICIÓN:** el aceite de bergamota exprimido de la cáscara, da al té Earl Grey su sabor característico.
**USOS Y ACCIÓN MEDICINAL:** la bergamota tiene poco uso como planta medicinal, pero sirve para aliviar tensiones, relajar espasmos musculares y mejorar la digestión.
**ADVERTENCIA:** no ingerir el aceite esencial.

## *Clematis vitalba* (*Ranunculáceas*)

# CLEMÁTIDE, HIERBA DE LOS PORDIOSEROS

**DESCRIPCIÓN:** arbusto trepador perenne de hasta 30 m de largo. Hojas lanceoladas compuestas, fragantes flores blancas y fruto plumoso.
**HÁBITAT Y CULTIVO:** se encuentra en toda Europa, oeste de Asia y América del Norte. Suele verse en cercos y bosques, y se cultiva como ornamento en regiones templadas. Las hojas se recogen en verano.
**PARTES USADAS:** hojas.
**COMPONENTES:** contiene protoanemonina, que es cáustica e irritante, y saponinos.
**HISTORIA Y TRADICIÓN:** en la Edad Media, los pordioseros usaban la savia cáustica para simular heridas y fomentar las limosnas.
**USOS Y ACCIÓN MEDICINAL:** las hojas de la clemátide irritan la piel y hacen que enrojezca y se ampolle, pero también es muy analgésica. Aplicadas en articulaciones artríticas ayudan a aliviar el dolor y a eliminar los productos de desecho. La planta es también diurética y en el pasado se ingería para tratar problemas urinarios. Sin embargo, ahora se sabe que la planta madura es tóxica y no debe ser ingerida. Se inhalaba el jugo para aliviar los dolores de cabeza, pero esto es definitivamente desaconsejable porque puede destruir la mucosa interna de la nariz. La clemátide es uno de los Remedios de Flores de Bach para trastornos emocionales, en este caso, para la distracción.
**ESPECIES AFINES:** Wei ling xian (*C. chinensis*) se usa para aliviar afecciones articulares, y para disolver espinas de pescado alojadas en la garganta.
**ADVERTENCIA:** no ingerir. Usar sólo bajo vigilancia profesional.

## *Clerodendrum trichotomum* (*Verbenáceas*)

# CHOU WU TONG (CHINO)

**DESCRIPCIÓN:** arbusto erguido de hojas caedizas de hasta 3 m. Tiene hojas grandes, racimos de flores blancas y bayas azules.
**HÁBITAT Y CULTIVO:** crece en el centro y sur de China. Las hojas se recogen justo antes de la floración.
**PARTES USADAS:** hojas.
**COMPONENTES:** contiene clerodendrina, acacetina y mesoinositol.
**HISTORIA Y TRADICIÓN:** Chou wu tong se documentó por primera vez en *Illustrated Classic of the Materia Medica*, en el año 1061.
**USOS Y ACCIÓN MEDICINAL:** en la medicina herbal china se receta para dolores articulares, entumecimiento, parálisis y ocasionalmente para eczema. También se usa para bajar la presión. La planta es levemente analgésica.
**INVESTIGACIÓN:** en China se dió chou wu tong a 171 personas con alta presión arterial. En el 81% de los tratados la presión bajó considerablemente. El efecto se revirtió cuando se interrumpió el tratamiento.
**ESPECIES AFINES:** *C. serratum* se usa en medicina ayurvédica para tratar afecciones respiratorias.



*Se ha comprobado que el **chou wu tong** disminuye la presión sanguínea.*

## Nuestro próximo número



# DESORDENES HEPATICOS Y DIGESTIVOS

TODAS LAS PLANTAS QUE ALIVIAN LOS TRASTORNOS DIGESTIVOS

Espasmos digestivos • Náuseas • Vómitos • Constipación • Diarrea • Indigestión • Parásitos



**El poder terapéutico de hierbas y plantas:**
MENTA • MANZANILLA • BELLADONA • CARDAMOMO • JENGIBRE • PLANTAGO y mucho más...



**Fórmulas de preparados caseros:**
CREMAS • COMPRESAS • LOCIONES • JUGOS • ENJUAGUES BUCALES



**Y un poco de historia ...**
La segunda entrega de los orígenes de las plantas: curas mortales, los primeros herbarios y laboratorio vs. naturaleza



Cada número es un descubrimiento en el que hay de todo y para todo.

***Resérvela!***

✹ BELLADONA ✹ MANZANILLA ✹ CARDAMOMO ✹ JENGIBRE ✹ ...HU

RUIBARBO ✹ LENGUA DE VIBORA ✹ ESCUTELARIA ✹ HELECHO MACHO ✹ HINOJO ✹ MEZEREON

EDICIONES BIEN venidas

LA COLECCIÓN DE

# PLANTAS MEDICINALES

3

6 NÚMEROS DE APARICIÓN MENSUAL

Argentina $4,90.- Chile $1.900.- Uruguay $35.-

# Desórdenes hepáticos y digestivos

Un poco de historia...

## Laboratorio vs. Naturaleza





Cómo hacer ...

- CREMAS
- COMPRESAS
- LOCIONES







LOS PRIMEROS HERBARIOS





CONSTIPACIÓN
PARÁSITOS
ESPASMOS DIGESTIVOS
NÁUSEAS
VÓMITOS
DIARREA





ALPINA ✹ CHIRETTA ✹ SEN DE LA INDIA ✹ FRESNO EUROPEO ✹ FLOR DE PAJARITO ✹

✹ ZANAHORIA ✹ MEMBRILLO ✹ ALCAUCIL ✹ FRUTILLA ✹ PLANTAGO ✹



UN LIBRO DE DORLING KINDERSLEY

TITULO ORIGINAL
The Encyclopedia of Medicinal Plants



LA COLECCION DE
# PLANTAS MEDICINALES

**Editada por NETT S.A.**

**Director**
Hugo García

**Director Comercial**
Micael Baum

**Edición**
Cecilia García Mieth

**Traducción**
Hortensia Vilasetrú

**Diseño y Originales**
María Cecilia La Valle

**Coordinación General**
Ing. Fernando Roel

**Circulación**
Jorge Rossi

**Publicidad**
Carlos A. Figueiras

**PROPIETARIO**
NETT S.A.
Av. Belgrano 367, 6º P, (1092) Capital Federal
Tel. 331-4586/87/88

**Fotocromos**
Mag&a S.A.

**Impresión**
Editorial Antártica S.A.C.I.F.E.
Of. Comercial: MAG&A S.A.: Maipú 939
Tel. 312-3222

**Impresa en Argentina en Junio de 1997**

**Precio del ejemplar:**
ARGENTINA $ 4.90 - URUGUAY $ 35 - CHILE $ 1.900

**Distribuidor en Capital:**
Vaccaro Hnos.
Entre Ríos 919, (1080) - Cap. Fed.
Tel. 305-3908/3854

**Distribuidor en Interior:**
D.I.S.A.
Pte.Luis Sáenz Peña 1832/6 (1135)
Capital Federal - Tel. 305-0114/3160



# Introducción



Las hierbas medicinales no sólo son utilizadas para el tratamiento de enfermedades. Muchas de ellas, por sus altas propiedades depurativas y nutrientes, pueden formar parte de una alimentación balanceada, contribuyendo al mantenimiento de la salud y la prevención de afecciones. En algunas culturas, como la china, este concepto se encuentra tan arraigado que no exiten diferencias entre "alimentos" y "medicinas". Plantas tónicas, que actúan con gran intensidad, son utilizadas como aromáticos y saborizantes en sus platos típicos. Las especias picantes, tan apreciadas en la cocina de otras regiones, también son reconocidas por su alto valor medicinal. Como fuente inagotable de nutrientes vitales, las plantas ayudan al cuerpo y a la mente en el proceso de adaptación a las exigencias de la vida diaria.

## Guía para la salud

En su tercera entrega, La Colección de Plantas Medicinales ofrece un informe sobre la historia de la medicina herbal a partir del siglo XV, que trata sobre la evolución de las tradiciones, la incorporación de nuevas especies, producto de la conquista y colonización, y su influencia en el desarrollo de la medicina convencional.

La sección Plantas Medicinales Esenciales analiza las causas de algunas afecciones de la piel y transtornos digestivos y da distintas propuestas de hierbas, con sus correspondientes tratamientos, para superarlas. También incluye una detallada descripción de plantas, reconocidas por sus valores terapéuticos.

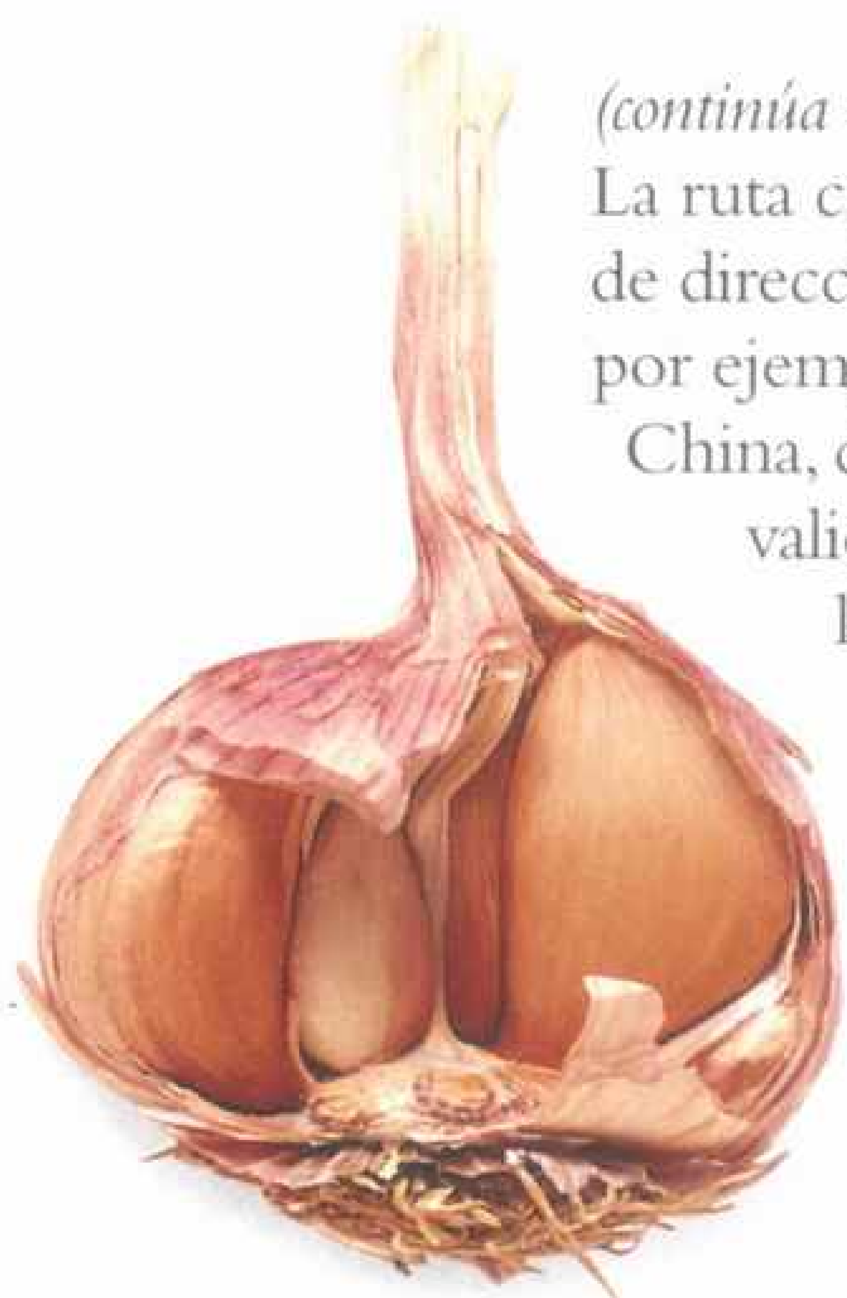
La recetas para realizar una serie de preparados, como cremas, compresas, lociones, inhalaciones, gárgaras y masajes con aceites esenciales son parte de la sección Remedios Caseros con Hierbas.

Otras Plantas Medicinales es un índice en el que se registra una amplia variedad de especies de uso tradicional en distintas partes del mundo, así como algunas que son requeridas por sus propiedades nutritivas, como la frutilla (*Fragaria vesca*), pero que tienen efectos curativos.



La Colección de
**Plantas Medicinales**

La obra más completa
en sólo 6 números
de aparición mensual



*(continúa del número anterior)*

La ruta comercial de las hierbas no era de dirección única. La salvia europea, por ejemplo, comenzó a utilizarse en China, donde se la consideraba un valioso tónico yin. La llegada de los barcos de Colón al Caribe, en 1492, derivó en una veloz conquista y colonización del centro y sur de América por parte de los españoles y portugueses. Junto con su botín de oro producto del saqueo, los conquistadores volvieron al viejo mundo con plantas medicinales desconocidas hasta entonces. Muchas de estas hierbas americanas poseían una potente acción medicinal y pronto salieron a la venta en las boticas de las principales ciudades europeas. Las plantas tales como el guayaco (*Guaiacum officinale*) y la cinchona (*Cinchona spp*), de gran poder curativo, se usaron con diferentes niveles de resultados en casos de fiebre, malaria, sífilis, viruela y otras enfermedades graves.

**El ajo** *es originario de Asia, pero fue adoptado de buena gana en Occidente por sus cualidades terapéuticas y culinarias.*

Sin embargo, en las comunidades rurales, las únicas plantas importadas que se usaban con fines medicinales eran las comestibles que podían cultivarse localmente. El ajo es uno de estos ejemplos. Siendo originario de Asia central, su cultivo se fue extendiendo hacia el oeste hasta Egipto, alrededor del 4500 a. de C. En Ulises, el poema homérico del siglo VIII a. de C., el héroe se salva de verse convertido en un cerdo gracias al ajo. La hierba llegó a Gran Bretaña luego de la conquista romana del siglo I d. de C, y ya por ese entonces se conocían sus poderes terapéuticos. Siglos después, la papa (*Solanum tuberosum*) y el maíz (*Zea mays*), ambos originarios de Sudamérica, serían alimentos cotidianos. Estas plantas poseen propiedades tanto medicinales como nutricionales. El jugo de papa es muy beneficioso en el tratamiento de la artritis, mientras que la barba de choclo es muy efectiva en problemas urinarios, como la cistitis.

## Salud e Higiene 1400 - 1700

Entre los siglos XII y XVIII, la afluencia de plantas medicinales exóticas se sumó a la gran cantidad de hierbas ya en uso en Europa. Por lógica, el estado general de salud de los europeos debería haber mejorado, ya que no sólo tenían acceso a nuevas plantas medicinales, sino también a las prácticas médicas de uso corriente en Sudamérica, China, Japón y especialmente en la India, donde la comercialización de las hierbas estaba debidamente organizada. Pero ocurrió lo contrario. Los europeos de esa época experimentaron las peores condiciones de todos los tiempos en materia de salud. Como contrapartida, antes de la llegada de Colón, los nativos americanos vivían más y mejor que sus colegas europeos, lo cual no es para nada extraño, teniendo en cuenta el hacinamiento de las ciudades de la Europa medieval, con sus cloacas abiertas y sus bajas condiciones de higiene.

Estas condiciones sanitarias allanaban el camino a la proliferación de ratas enfermas, que traían la peste a toda Europa desde los puertos del Mediterráneo. Desde mediados del siglo XIV en adelante, la peste se cobró millones de víctimas y en muchos lugares llegó a afectar hasta al 50% de la población. No hubo tratamiento, ni con hierbas ni con minerales, capaz de alterar el desenlace fatal. La epidemia continuó diezmando las ciudades europeas hasta bien entrado el siglo XVIII. Recientemente, en 1994, una epidemia en la India sembró nuevamente el terror en Europa ante la sola mención de la palabra "peste".

La sífilis fue otra de las enfermedades propagadas por los navegantes. Se dice que fue la tripulación de Colón quien la trajo desde el Caribe hasta Nápoles en la década de 1490, y rápidamente se extendió por toda Europa y el resto del mundo, hasta llegar a China en 1550.

Los médicos europeos no lograban combatir enfermedades tan devastadoras como la peste. La práctica de la medicina se basaba en una ciega aceptación de los principios humorales de Galeno. Tal vez si la medicina europea, como la china e hindú, hubiese seguido evolucionando mediante la revisión de los viejos textos médicos adaptados a la luz de los nuevos descubrimientos, los resultados habrían sido otros. Pero de los médicos europeos podía esperarse tanto que mataran a sus pacientes con sangrías y minerales tóxicos con el objeto de balancear sus humores, o que los curaran. De hecho, el uso sostenido en medicina de minerales como el mercurio, dio lugar al surgimiento de formulaciones químicas que terminaron por separar la medicina científica de la cura mediante hierbas.



**Un médico del siglo XVII,** *llevando un disfraz diseñado para protegerse de la peste.*

## La Influencia de Paracelso

Una de las figuras europeas más importantes del siglo XVI fue Paracelso (1493-1541), un personaje que trascendió a su época porque rechazó de plano las teorías de Galeno sobre la observación anatómica detallada en medicina. "No he extraído nada

de Hipócrates, de Galeno ni de nadie, he adquirido mi conocimiento del mejor maestro, que es la experiencia y el trabajo arduo. Lo que un médico necesita no es elocuencia ni saber de lenguas o de libros, sino un profundo conocimiento de la naturaleza y sus obras," aseguró en sus escritos. También prestaba mucha atención a la dosis exacta, y decía, "depende sólo de la dosis que un veneno sea veneno o no lo sea."

Paracelso tuvo una gran influencia en el desarrollo futuro de la química, la medicina convencional, la medicina herbaria y la homeopatía. A pesar de que se lo conoce como "el padre de la química", también incursionó en la alquimia, que se ocupaba de la transmutación de los metales innobles en oro y en la búsqueda de la inmortalidad. Paracelso también renovó




***El iconoclasta Paracelso,*** *químico y alquimista, fue uno de los grandes científicos del siglo XVI, y preconizaba el uso de minerales curativos, pero sólo en dosis muy controladas.*

el interés en la Doctrina de la Signatura – la antigua teoría que sostenía que la apariencia de una planta indicaba su uso terapéutico – y rescató el valor de las hierbas cultivadas localmente por sobre los costosos especímenes importados.

## Culpeper y Herbarios Impresos

La defensa de Paracelso de las hierbas locales fue ardientemente apoyada más tarde por Nicolás Culpeper (1616-1654). El frontispicio de su libro "El Médico Inglés", incluye las palabras memorables: "Contiene un Método Completo de Fisiología, con el cual un hombre puede preservar su salud o curarse, en el caso de estar enfermo, por el precio de tres peniques, sólo con las cosas que crecen en Inglaterra, las cuales son lo mejor para los Organismos Ingleses."

Herido durante la Guerra Civil Inglesa contra el Commonwealth, Culpeper fue el paladín de la defensa de las necesidades del hombre común, quien no podía pagar un médico ni los costosos productos o hierbas importados que éstos generalmente recetaban. Inspirado en las ideas de Dioscórides, de médicos árabes y de Paracelso, Culpeper desarrolló un sistema médico que combinaba la astrología con su bien fundada experiencia personal en los usos terapéuticos de las plantas locales. Su herbario fue un éxito rotundo y debieron imprimirse varias ediciones. El primer herbario que se publicó en Estados Unidos en 1700 fue el de su autoría.

No obstante su notable popularidad, "El Médico Inglés" no era el único herbario en circulación. La evolución de la imprenta en el siglo XV introdujo la medicina herbaria en gran cantidad de hogares. Textos como el de Dioscórides, De Materia Medica, se imprimieron por primera vez y los herbarios eran publicados en toda Europa en ediciones consecutivas.

## Curas Mortales (1700-1900)

Hacia fines del siglo XVI, Paracelso se había convertido en el precursor de la nueva medicina química. Sin embargo, a pesar de que había insistido en la cautela que debía tenerse al administrar venenos metálicos – mercurio, antimonio y arsénico – sus seguidores no lo tomaban muy en cuenta. Los enfermos de sífilis y otras afecciones recibían dosis cada vez mayores de un purgante conocido como calomel (cloruro mercurioso, $Hg^2Cl^2$). A menudo, el tratamiento resultaba peor que la enfermedad, ya que algunos enfermos se morían o sufrían durante largo tiempo las consecuencias del envenenamiento por mercurio.

El dicho de Hipócrates "A grandes males, grandes remedios", se tomaba literalmente, como lo muestra el increíble exceso de purgas y sangrías que se prescribieron en Europa y Norteamérica durante los tres siglos siguientes. Estas prácticas alcanzaron su punto más alto en la medicina "heroica" de principios del siglo XIX. Su principal exponente, el Dr. Benjamín Rush (1745-1813), sostenía que en la práctica médica sólo se necesitaban las sangrías y el calomel. Su posición era obviamente extrema, pero queda claro que en este contexto las hierbas medicinales no tenían un papel muy relevante.

## El Nuevo Racionalismo

Conjuntamente con el nuevo énfasis puesto en las curas químicas, la medicina moderna comenzó a mirar con recelo la idea de "fuerza vital". Hasta el final del siglo XVI, casi todas las tradiciones en materia de medicina



*El símbolo del "om" – la fuerza vital – es utilizado por los seguidores de la práctica hindú Ayurveda, como centro en la meditación.*

habían estado basadas en el concepto de trabajar con la naturaleza, con las capacidades curativas del cuerpo, que podían mantenerse y fortalecerse mediante el uso de hierbas medicinales apropiadas. En la medicina tradicional china, *qi* es la energía primaria que mantiene la vida y la salud. En ayurveda, es el prana y en la tradición occidental, Hipócrates habla de "vis medicatrix naturae" o el poder curativo de la naturaleza, mientras que los médicos herbalistas y los homeópatas occidentales modernos usan el término "fuerza vital".

La importancia de la fuerza vital decayó en occidente con la filosofía de René Descartes (1596-1650). Este matemático francés dividía el mundo en cuerpo y mente, naturaleza e ideas. Su filosofía sostenía que la intangible fuerza vital que mantiene la vida y gobierna la salud pertenecía a la esfera de la religión más que a la nueva "ciencia" autodidacta de la medicina. Según los fundamentos de la nueva medicina, que avanzaba paso a paso hacia el logro de prácticas médicas seguras y científicas, los conceptos "sobrenaturales" tales como la fuerza vital eran un recordatorio de la ignorancia y la superstición que integraban las prácticas médicas antiguas.

Aún antes de las teorías de Descartes, el enfoque racional empleado en la investigación científica y médica comenzaba a recibir su recompensa. El conocimiento médico de las funciones del organismo iba ganando terreno lentamente. William Harvey (1578-1657) hizo un estudio detallado del corazón y la circulación y probó que, contrariamente a lo que sostenía Galeno, el corazón bombeaba sangre a todo el cuerpo. Su estudio, publicado en 1628, es un clásico ejemplo de la revolución en el campo de la ciencia médica.

Desde Harvey, la ciencia ha logrado un éxito asombroso en el aprendizaje del funcionamiento del cuerpo a nivel bioquímico y en el diagnóstico de enfermedades. Sin embargo, en lo que hace a nuevos descubrimientos de tratamientos eficaces para aliviar y curar enfermedades, los resultados distaron de ser los mismos.

## Una Brecha en el Enfoque Científico

Mirando hacia atrás, parece que la nueva ciencia de la medicina debía nacer separada de las artes curativas tradicionales con las que había estado ligada. Por consiguiente, a pesar de que la medicina tradicional carecía de fundamento científico, sus logros en materia de terapéutica superaron a aquellos de la ciencia médica. En el libro Medicina Indígena Americana (University of Oklahoma Press, 1970), Virgil Vogel da un buen ejemplo de cómo la medicina de los pueblos "ignorantes" le ganaba terreno al conocimiento científico en su aplicación terapéutica:

"Durante el crudo invierno de 1535-6, los tres barcos de Jacques Cartier fueron bloqueados por el hielo en las profundas aguas congeladas del río San Lorenzo cerca de Montreal. Aislados por más de un metro de nieve, el grupo integrado por 110 hombres subsistió gracias a los alimentos almacenados en las bodegas de los barcos. Pero pronto el escorbuto proliferó y para mediados de marzo, 25 hombres habían muerto y los otros, 'excepto tres o cuatro', estaban desahuciados. Durante la crisis, Cartier tuvo la suerte de volver a encontrar al jefe indio del lugar, Domagaia, que se había autocurado la misma enfermedad con 'el jugo y la savia de cierto árbol'. Las mujeres indias juntaron ramas del árbol mágico, 'hicieron una decocción con la corteza y las hojas y extendieron el producto sobre las piernas'. Todos los que recibieron el tratamiento se curaron rápidamente y los franceses se maravillaron de la habilidad curativa de los nativos."

Naturalmente, los nativos americanos no habían oído hablar de la deficiencia de vitamina C, que provoca el escorbuto, ni podrían haber explicado la eficacia del



***Máscara de un chamán nativo del noroeste de América.*** *La eficacia de las técnicas utilizadas por los sanadores nativos era con frecuencia superior a las prácticas médicas convencionales de la época.*

tratamiento. De hecho, recién en 1753, James Lind (1716-1794), un cirujano de la marina británica, inspirado en parte por el relato de Cartier, publicó un Tratado sobre Escorbuto, donde expuso que sin lugar a dudas, la enfermedad podía prevenirse ingiriendo vegetales frescos, verduras y frutas, y que su causa se debía a una dieta pobre en dichos alimentos. La obra de James Lind es un perfecto ejemplo de lo que se puede lograr combinando un enfoque sistemático y científico con el conocimiento de las hierbas.

## Aislando los Componentes Químicos

El descubrimiento del valor medicinal de la digitalis (*Digitalis purpurea*) es otro caso en el que el conocimiento tradicional de las hierbas produjo un gran adelanto en la medicina. El Dr. William Withering (1741-1799), un médico con estudios convencionales muy interesado en las plantas medicinales, comenzó a investigar la digitalis después de encontrar una receta casera para curar la hidropesía. Descubrió que en algunas regiones de Inglaterra se usaba tradicionalmente para tratar esta afección, que suele ser una de las señales de fallas cardíacas. En 1785 publicó "Informe sobre Digital", donde documentó muchos casos detallados y demostró cómo los poderosos (y potencialmente peligrosos) componentes de esta planta, ahora conocidos como glucósidos cardíacos, la hacían valiosa para la hidropesía. Los glucósicos cardíacos siguen siendo de uso corriente. Sin embargo, a pesar de las posibilidades inherentes a la combinación de la medicina herbal con el método científico, la medicina convencional iba a tomar otro camino en el siglo XIX.

## Laboratorio vs. Naturaleza

Desde principios del siglo XIX, el laboratorio comenzó a suplantar a la Madre Naturaleza como la fuente de medicamentos. En 1803, se aislaron los alcaloides narcóticos de la adormidera (*Papaver somniferum*). Un año después se extrajo inulina del heleno (*Inula helenium*). En 1838 se aisló el ácido salicílico (precursor de la aspirina) del sauce blanco (*Salix alba*) y se sintetizó en laboratorio en 1860. A partir de allí, la medicina herbal y la biomedicina siguieron caminos separados. La aspirina, una nueva formulación química, fue desarrollada primero en Alemania en 1899. Pero éste era un paso prematuro. Por ese entonces, la influencia de las universidades, escuelas de medicina y laboratorios de Europa seguía siendo limitada y la medicina herbal prevalecía como la forma de tratamiento para la mayoría de la gente de todo el mundo.

***En el siglo XVIII,*** *el médico William Withering documentó la eficacia de la digitalis para curar enfermedades cardíacas.*



***La adormidera,*** *oriunda de Asia, desprende una resina que se fuma desde hace mucho tiempo debido a su efecto narcótico. El principal componente activo, la morfina, fue aislado en laboratorio por primera vez en 1803 y se usa para aliviar el dolor.*

## Nuevas Fronteras, Nuevos Medicamentos Herbales

Dondequiera que se establecieron los europeos durante las grandes migraciones de los siglos XVIII y XIX, los medicamentos comunes en sus países no se conseguían o eran caros. Los inmigrantes vieron que los pueblos nativos eran una fuente de información sobre las virtudes medicinales de plantas autóctonas. Así, los europeos asentados en el sur de África conocieron las propiedades diuréticas del buchú (*Barosma betulina*) por los nativos, y los pobladores de Australia supieron de las notables propiedades antisépticas del cayeput (*Melaleuca alternifolia*) al observar las prácticas medicinales de los aborígenes. La actual medicina herbal mejicana mezcla

hierbas y prácticas de los aztecas, mayas y españoles.
En Norteamérica, los herboristas nativos eran particularmente hábiles en restañar heridas superficiales y mordeduras y llegaban a superar a sus colegas europeos en esta área de la medicina. Ellos descubrieron una gran variedad de plantas medicinales, tales como la equinacea (*Echinacea angustifolia*), hidrastis (*Hydrastis canadensis*) y lobelia (*Lobelia inflata*).
Los pobladores europeos aprendieron mucho observando las prácticas nativas. En el siglo XIX y principios del XX, a medida que los pioneros iban hacia el Oeste se añadían nuevas plantas al registro oficial de hierbas medicinales. Además de las tres especies mencionadas, se incluyeron unas 170 plantas autóctonas a La Farmacopea de los Estados Unidos.

## Samuel Thomson y sus Seguidores

La lobelia fue, junto con el pimiento de cayena (*Capsicum frutescens*), una de las hierbas más recomendadas por Samuel Thomson (1769-1843), que desarrolló un enfoque muy amplio de la medicina, en total oposición a las prácticas. Su sistema de medicina, que era en realidad la forma más primitiva de naturopatía (forma de curar con hierbas, alimentos naturales, luz solar y aire libre), se hizo muy popular entre millones de personas que seguían sus métodos en toda Norteamérica. El éxito de Thomson decayó al desarrollarse otros enfoques naturistas, como el de los Eclécticos y la Fisiomedicina, en el fértil ambiente médico de los EE.UU. El siglo XIX también vio el nacimiento de la osteopatía (sistema de curación basado en la manipulación de los huesos) y la quiropráctica (sistema similar que utiliza sobre todo la manipulación de la columna).

## Influencias Occidentales en la Medicina Asiática

En China, las prácticas de Thomson hubiesen sorprendido, pero hubieran resultado familiares. En la medicina china siempre se debatió si la enfermedad provenía del frío o del calor. El "Shanghanlun" (*Sobre Enfermedades Provocadas por el Frío*), escrito en el siglo II a. de C., revisado y reinterpretado durante los últimos 1.800 años, recomienda la canela (*Cinnamomum verum*) como remedio esencial cuando el paciente "tiembla de fiebre, respira con dificultad y siente náuseas". En el siglo XIV, Wang Lu diferenciaba las enfermedades provenientes del frío de las febriles, y las trataba de distinto modo. Esta diferencia fue elaborada con mayor detalle por distintos herboristas chinos hasta el siglo XIX.
A principios del siglo XIX, la biomedicina occidental comenzó a influir en las prácticas tradicionales de China e India. Esto fue beneficioso en muchos aspectos. La acertada fusión de los principios y métodos científicos y herbales ofrece la posibilidad de mejorar mucho la eficacia del tratamiento.
Pero en la India, bajo el dominio británico, la medicina occidental llegó a ser la única alternativa. El Ayurveda se veía inferior a la biomedicina. La práctica occidental no se introdujo como complemento de la medicina tradicional, sino para suplantarla. Según una autoridad, "antes de 1935, los médicos occidentales y sus colegas indios intercambiaban conocimiento. Después, sólo la medicina occidental se reconoció como legítima y los sistemas orientales fueron desalentados activamente". (Robert Svoboda, Ayurveda, Vida, Salud y Longevidad, 1992).
En China, el flujo de las ideas occidentales fue menos traumático. Un número creciente de estudiantes de medicina estudiaba la medicina occidental, pero ésto no detuvo el continuo desarrollo de la medicina herbal tradicional.


***El Ginseng** es usado como remedio tónico por la medicina china desde hace 5.000 años.*

## Proscripción de la Medicina Herbal 1850 – 1900

En Europa, la medicina convencional intentaba establecer un monopolio para su tipo de práctica. En 1858, se propuso al Parlamento Británico que impusiera una legislación prohibiendo el ejercicio de la medicina a toda persona no capacitada en una escuela de medicina convencional. Afortunadamente, esta propuesta fue rechazada, pero en países como Francia, España, Italia y los EE.UU., es ilegal ejercer la medicina herbal sin un título reconocido. Los herboristas recibían multas o prisión simplemente por proveer remedios naturales a los pacientes que los solicitaban.
En Gran Bretaña, esta preocupación, junto con el deseo de constituir la medicina herbal occidental como una alternativa de las prácticas convencionales, particularmente en las ciudades industriales del norte de Inglaterra, llevó a la formación, en 1864, del *National Institute of Medical Herbalists*, la primera entidad profesional de herboristas del mundo. Su historia es un ejemplo de tenacidad para conservar el simple derecho de brindar medicina herbal segura, suave y eficaz a sus pacientes.

# PLANTAS MEDICINALES ESENCIALES

LAS HIERBAS SON un recurso natural para preservar la salud y recuperar el equilibrio perdido de nuestro organismo. Para lograr un mayor conocimiento sobre su uso, esta sección de LA COLECCIÓN DE PLANTAS MEDICINALES presenta una amplia variedad de enfermedades y sus correspondientes tratamientos. En su tercera entrega, aborda afecciones de la piel, como acné y forúnculos, así como una serie de transtornos digestivos. Además, figura una nomina de dieciseis plantas con propiedades curativas, como la bella dama (*Atropa belladonna*), de uso en los casos de cólicos intestinales y úlcera; el cálamo (*Acorus calamus*), de gran importancia en la medicina ayurvédica como tónico para el sistema nervioso y el ajenjo (*Artemisia absinthium*), un poderoso estimulante digestivo.









# Trastornos Digestivos


Jengibre
(*Zingiber officinale*)

Un alto porcentaje de la población mundial es víctima de problemas digestivos y para quienes padecen digestión débil o inestable, la vida puede ser dura. La mala salud digestiva generalmente se da por insuficientes o excesivas secreciones digestivas, infecciones (tales como gastroenteritis), cándida, estrés y ansiedad. Las hierbas medicinales pueden mejorar el funcionamiento complejo de los órganos digestivos, ayudando a aliviar la acidez, náusea e hinchazón. Comer comida saludable puede resultar beneficioso, pero es difícil generalizar en las dietas.

**Busque Ayuda Profesional Inmediata en Caso de**

- Dificultad para tragar
- Dolor agudo
- Vómitos con sangre
- Sangre en las deposiciones

**Nota Importante**

Para los problemas digestivos continuos o recurrentes, busque ayuda profesional para determinar la causa.

## Dolor de Estómago

Los calambres son señales que indican que el estómago y los intestinos están doloridos e irritados. Esto se debe generalmente a mala digestión, tensión nerviosa excesiva, intoxicación alimentaria o infección. El dolor de estómago se puede dar por sí solo o causar vómitos o diarrea. El ajo y la caléndula son antivirósicos y ayudan a curar las infecciones digestivas. Las hierbas relajantes, como la manzanilla y la bola de nieve, alivian los espasmos estomacales. Para un beneficio máximo se mezclan con hierbas carminativas que ayudan a aliviar los gases.

**Precauciones generales:** busque ayuda profesional si el dolor es agudo. Ninguna especie de menta (*Mentha spp*) es recomendable para niños menores de 5 años.

**Espasmos Estomacales**

***Hierbas relajantes:*** manzanilla (*Chamomilla recutita*), toronjil (*Melissa officinalis*), bola de nieve (*Viburnum opulus*).
***Hierbas carminativas:*** anís (*Pimpinella anisum*), hinojo (*Foeniculum vulgare*), menta (*Mentha spp*), angélica (*Angelica archangelica*).
***Remedio:*** mezcle 3 partes de hierba relajante con 1 parte de hierba carminativa y haga una infusión. (Para la hierba carminativa, use semillas de hinojo o de anís, hojas de menta o raíz de angélica).
Beba hasta 5 tazas por día.

**Infecciones Digestivas**

***Hierba:*** ajo (*Allium sativum*).
***Remedio:*** coma 1-2 dientes frescos por día.

***Hierba:*** caléndula (*Calendula officinalis*).
***Remedio:*** haga una infusión con 2 cucharaditas de hierba en 750 ml. de agua. Beba hasta 5 tazas por día.

***Hierbas:*** mil hojas (*Achillea millefolium*), menta (*Mentha x piperita*), menta de los gatos (*Nepeta cataria*).
***Remedio:*** mezcle partes iguales de cada hierba. Haga una infusión de 2 cucharaditas de mezcla con 1 taza de agua. Beba 2 tazas por día.

**Precaución:** no tome mil hojas durante el embarazo.

## Acidez e Indigestión

La indigestión, causada por demasiada producción de ácido , sugiere una dieta inapropiada. Para revestir las paredes internas del estómago y de los intestinos y protegerlos de acidez excesiva, tome olmo, maranta o liquen de Islandia, que son hierbas mucilaginosas adherentes cuando se humedecen en agua. La ulmaria fortalece las paredes del estómago y reduce la acidez mientras que la manzanilla es sorprendentemente versátil para una serie de problemas gastrointestinales.

**Dieta**

Suprima las comidas ácidas, como naranjas, carnes rojas, espinaca y tomates, así como también el alcohol y el tabaco en lo posible.

**Remedios generales**

***Hierbas:*** olmo (*Ulmus rubra*), maranta (*Maranta arundinacea*), liquen de Islandia (*Cetraria islandica*).
***Remedio 1:*** haga una infusión con 2 cucharaditas colmadas de una de las hierbas en 100 ml. de agua. Deje reposar durante 15 minutos. Tome 100 ml. hasta 4 veces por día.
***Remedio 2:*** haga "comida" de olmo, mezclando 1 cucharadita colmada de polvo con 3 cucharaditas de agua fría. Incorpore 250 ml. de agua hirviendo. Agregue una pizca de canela (*Cinnamomum verum*) o nuez moscada (*Myristica fragrans*) para dar gusto. Tome 250 ml. 3 veces por día.

***Hierbas:*** hinojo (*Foeniculum vulgare*), gálbano (*Ferula gummosa*), anís (*Pimpinella anisum*), o cualquiera de las hierbas para náusea o vómito.
***Remedio:*** haga una infusión con 1 cucharadita colmada de semillas de hinojo (puede ser anís, o hierba gálbano), y 750 ml. de agua. Beba durante el día.

**Indigestión, dolor abdominal, hinchazón e hipo**

***Hierba:*** manzanilla (*Chamomilla recutita*).
***Remedio:*** haga una infusión en un recipiente tapado. Beba hasta 5 tazas por día.

**Acidez con gastritis**

***Hierba:*** ulmaria (*Filipendula ulmaria*).
***Remedio:*** haga una infusión con los ápices florales. Beba hasta 5 tazas por día.

## Náusea y Vómitos, Incluidos los Mareos del Viajero

La náusea y los vómitos pueden darse por varias razones, incluyendo intoxicación por alimentos, infecciones, fiebre, migrañas, estrés o problemas emocionales, tanto como los mareo del viajero. Para afecciones cortas, hay muchas hierbas que reducen o alivian los síntomas de náusea y vómitos desagradables. Muchas de las hierbas mencionadas también son muy efectivas para los mareos del viajero.

**El jengibre** y otras hierbas afines, como la alpinia y la cúrcuma, son muy usados para náuseas y vómitos. Son caloríficos y estabilizan la digestión.

**Chiretta:** fortifica una digestión débil y alivia las náuseas.

**Limón:** es un remedio de limpieza excelente para una digestión débil o lenta.

**Precauciones generales:** busque ayuda profesional si las náuseas son agudas o recurrentes. Ninguna especie de menta (*Mentha spp*) es recomendable para niños menores de 5 años.

### Náusea y Mareos del Viajero

***Hierbas:*** Jengibre (*Zingiber officinale*), alpinia (*Alpinia officinarum*), cúrcuma (*Curcuma longa*).

***Remedio:*** haga una infusión con una de las hierbas mencionadas usando más o menos 1-2 (0.5 g.) rebanadas de raíz fresca o 1/4 - 1/2 cucharadita de raíz seca en polvo o rallada en 1 taza de agua. En lo posible use la raíz fresca. Dejar en infusión por lo menos 5 minutos y tomarlo caliente. Beba hasta 5 tazas al día. Si lo desea agregue 1-2 clavos de olor (*Eugenia caryophyllata*).

***Opción:*** use el remedio que se indica para náuseas con dolor de cabeza.

**Consejo:** para los mareos durante los viajes, beba la infusión desde un frasco o mastique jengibre cristalizado.

### Digestión lenta

***Hierbas:*** chiretta (*Swertia chirata*), centaurea menor (*Erythraea centaurium*)

***Remedio:*** coloque 2-4 gotas de una de las tinturas sobre la lengua, cada hora.



***Hierba:*** limón (*Citrus limon*).

***Remedio:*** beba el jugo exprimido de un limón fresco, puro o diluido todas las mañanas.

### Náuseas por problemas emocionales

***Hierba:*** toronjil (*Melissa officinalis*)

***Remedio:*** haga una infusión con la hierba seca o use 2 cucharaditas de hierba fresca por cada taza de agua. Beba hasta 5 tazas por día.

### Vómitos con mareos y vértigo

***Hierba:*** balota negra (*Ballota nigra*)

***Remedio:*** haga una infusión y beba hasta 5 tazas por día.

**Precaución:** busque ayuda profesional si los síntomas no mejoran inmediatamente.

### Náuseas con dolor de cabeza

***Hierbas:*** menta (*Mentha x peperita*), poleo europeo (*Mentha pulegium*), bo he (*Mentha haplocalyx*).

***Remedio:*** haga una infusión con 1 cucharadita al ras de una hierba por taza de agua. Beba hasta 4-5 tazas por día.

**Otros usos:** combate la pesadez estomacal y mejora el apetito.

**Precaución:** no dar estas hierbas a niños menores de 5 años. No tomar poleo europeo durante el embarazo.

### Pérdida del apetito y vómitos

***Hierba:*** codonopsis (*Codonopsis pilosula*).

***Remedio:*** haga una decocción y tome 50 ml. cada 2-3 horas. No ingiera más de dos días.

**Otros usos:** : para anorexia, agregue 5 g. de regalíz (*Glycyrrhiza glabra*) o gan cao (*Glycyrrhiza uralensis*).

**Precaución:** no tome regalíz durante el embarazo.

## Gases e Hinchazón

Los gases y la hinchazón son problemas digestivos comunes. Para prevenirlos, tome hierbas amargas, como centaurea menor o genciana, que mejoran la digestión. Las infusiones de plantas aromáticas como el hinojo, cardamomo, anís, limón, cedrón o menta son remedios efectivos.

**Precaución general:** los amargos son generalmente inapropiados y de mal sabor para niños menores de 5 años. Todos las especies de menta (*Mentha spp*) son inapropiadas para niños menores de 5 años.

### Protección y prevención

***Hierbas:*** centaurea menor (*Erythraea centaurium*), genciana (*Gentiana lutea*).

***Remedio:*** tome 5-10 gotas de tintura 3 veces al día con agua.

### Remedios generales

***Hierbas:*** hinojo (*Foeniculum vulgare*), anís (*Pimpinella anisum*).

***Remedio:*** haga una infusión con 1/4 - 1/2 cucharadita de semillas de hinojo o anís por taza de agua y beba hasta 5 tazas por día.

***Hierba:*** cardamomo (*Eletteria cardamomum*).

***Remedio:*** haga una infusión con las semillas estrujadas de 2 cardamomos por taza de agua. Beba hasta 5 tazas por día.



***Hierba:*** cedrón (*Lippia citriodora*).

***Remedio:*** haga una infusión con 1 cucharadita de hojas secas o 2 de hojas frescas por taza de agua. Beba hasta 5 tazas por día.



***Hierba:*** menta (*Mentha x piperita*)

***Remedio:*** haga una infusión. Beba hasta 5 tazas por día.

## Ulceras Bucales y Problemas de Encías

Para tratar las úlceras bucales y endurecer encías débiles y dientes flojos pueden usarse muchas hierbas astringentes. La salvia es particularmente efectiva y también desinfecta la boca.

### Remedios generales

***Hierba:*** mirra (*Commiphora molmol*).

***Remedio:*** coloque un poquito de tintura pura en las úlceras bucales y las encías infectadas cada hora.



***Hierba:*** salvia (*Salvia officinalis*).

***Remedio:*** use una infusión como enjuague bucal, o frote las encías con hojas o polvo.

### Úlceras bucales y de lengua

***Hierbas:*** mirra (*Commiphora molmol*), equinacea (*Echinacea spp*), regalíz (*Glycyrrhiza glabra*).

***Remedio:*** mezcle partes iguales de las tinturas y aplique pura o diluida (1 parte de tintura en 5 partes de agua) cada hora.

# Estreñimiento y Diarrea

Las hierbas alivian el estreñimiento y la diarrea restaurando suavemente las funciones intestinales. El estreñimiento puede darse por la ingesta insuficiente de frutas, verduras y granos, mientras que la diarrea es en parte causada por infecciones intestinales o inflamaciones, como la intoxicación por alimentos. El síndrome de colon irritable puede producir períodos alternados de estreñimiento y diarrea. El estreñimiento espástico se origina por la tensión y espasmos musculares en el colon.

### Hierbas

**La raíz de diente de león, regalíz y lengua de vaca** son laxantes suaves.
**El sen de la India** es un laxante fuerte y sólo debe tomarse cuando otras hierbas han fracasado.
**Las semillas y cáscara de plántago** limpian el colon y favorecen los hábitos intestinales normales.
**La bola de nieve** tiene propiedades antiespasmódicas y puede ayudar al estreñimiento espástico.
**La agrimonia bistorta y el catecú** son hierbas astringentes que secan y estriñen la pared intestinal. Ingiérala sólo durante períodos cortos, porque afectan la absorción de alimento. Para la diarrea se toman mezcladas con hierbas calmantes, como el plántago o la altea.

### Dieta para la constipación

La fruta actúa como laxante suave dentro del intestino grueso. Coma bastante frutas frescas todos los días, como higo (*Ficus carica*), manzanas o tamarindo (*Tamarindus indica*) que también contrarrestan vómitos, gases e indigestión.

**Precaución general:** busque ayuda profesional para la diarrea o constipación persistentes.

### Constipación

***Hierbas:*** lengua de vaca (*Rumex crispus*), ruibarbo (*Rheum palmatum*).
***Remedio:*** haga una decocción con 1 cucharadita de cualquiera de las hierbas en 1 taza de agua. Tómelo como última ingesta, a la noche.
**NOTA:** la lengua de vaca es uno de los laxantes más suaves y debe usarse primero. Si este no hace efecto, tome una dosis simple de ruibarbo cada día (es más fuerte que la lengua de vaca).

**Precauciones:** no tome ruibarbo ni lengua de vaca durante el embarazo.

### Constipación persistente

***Hierbas:*** diente de león (*Taraxacum officinale*), regalíz (*Glycyrrhiza glabra*), lengua de vaca (*Rumex crispus*).
***Remedio 1:*** haga una decocción con 20 g. de raíz de diente de león y 750 ml. de agua. Beba todos los días. También puede usar la raíz molida para hacer una infusión y beber 3-4 tazas por día.
***Remedio 2:*** mezcle 3 cucharaditas de raíz de diente de león y lengua de vaca y 1 cucharadita de regalíz. Use la mezcla para hacer una decocción con 750 ml. de agua y beba 1-2 tazas por día.

**Precauciones:** no tome lengua de vaca ni regalíz durante el embarazo.



***Hierbas:*** sen de la India (*Cassia senna*), jengibre (*Zingiber officinale*).
***Remedio:*** remoje 3-6 bayas de sen y 2-3 rebanadas (1g.) de jengibre fresco en 150 ml. de agua tibia. Alternativamente tome tabletas de sen.
Ingiera cualquiera de las preparaciones durante un período de hasta 10 días.
**NOTA:** éste es el más fuerte de los laxantes mencionados.

**Precauciones:** el sen de la India es un laxante sumamente estimulante y su uso a largo plazo es dañino. No suministrar a niños menores de 5 años. No ingerir durante el embarazo.

### Constipación espástica

***Hierba:*** bola de nieve (*Viburnum opulus*).
***Remedio:*** haga una decocción con 15 g. de la raíz y 750 ml. de agua. Beber 1-2 tazas durante el día o tome 2 cucharaditas de tintura con agua, una vez al día.

### Diarrea

***Hierbas:*** agrimonia (*Agrimonia eupatoria*), salvia (*Salvia officinali*), (*Aegle marbelos*), bistorta (*Polygonum bistorta*), catecú (*Acacia catechu*).
***Remedio:*** las hierbas mencionadas arriba están en orden ascendente de astringencia. Haga una decocción usando 1 cucharadita colmada de una hierba con 1 1/2 taza de agua y deje reposar por 15-20 minutos. Tome hasta 3 tazas diarias, por no más de 3 días.
**NOTA:** si usa bistorta o catecú (las hierbas más astringentes), mezcle con relajantes como semillas de plántago o raíz de altea (*Althaea officinalis*). Agregue 1 cucharadita y una pizca de menta (*Mentha x peperita*) u otra menta (*Mentha spp*) por cada 1 1/2 tazas de decocción.

**Precauciones:** no tomar por más de 3 días seguidos y no volver a ingerirla antes de los 3 días. Si no hay mejoría, busque ayuda profesional. No tomar salvia durante el embarazo. No dar menta a niños menores de 5 años.

### Diarrea crónica y síndrome de intestino irritable

***Hierba:*** plantago (*Plantago spp*).
***Remedio:*** tome una cucharadita colmada de semillas y cáscaras con al menos 1 taza de agua, 2-3 veces al día, o mezcle con la comida y luego beba al menos 1 taza de agua . Las semillas pueden dejarse en remojo durante la noche, en agua fría, antes de tomarlas.

# *Atropa belladonna* (*Solanáceas*)
# BELLADONA



BELLADONA
Planta perenne de hojas grandes y bayas negras. Crece hasta 1,5 m.



AUNQUE LA BELLADONA evoca imágenes de veneno y muerte, como tantas otras plantas es un remedio importante y benéfico cuando se usa correctamente. Algunos de sus componentes se emplean en la medicina convencional para dilatar las pupilas en exámenes oculares y como anestésico, entre otros usos. En la medicina de hierbas, la belladona se prescribe para mitigar cólicos intestinales y tratar la úlcera péptica.



***La belladona** produce unas inconfundibles bayas negras lustrosas en otoño.*

## HÁBITAT Y CULTIVO

La belladona es oriunda de Europa, Asia occidental y Norte de África, pero se cultiva en todo el mundo. Prospera en suelos calcáreos, en bosques y en suelos pobres. Las hojas se recogen en verano y la raíz a partir del primer año, en otoño.

## ESPECIES AFINES

Muchos de los miembros de la familia Solanáceas son remedios potentes, incluyendo la berenjena (*Solanum melongena*), tabaco (*Nicotiana tabacum*) y beleño (*Hyoscyamus niger*).

## COMPONENTES

- Alcaloides tropanos (hasta 0,6%) incluyendo hiosciamina y atropina
- Flavonoides
- Cumarinas
- Bases volátiles (nicotina)

## EFECTOS CLAVE

- Antiespasmódico de la musculatura lisa
- Narcótico
- Reduce la transpiración
- Sedante

## INVESTIGACIÓN

■ **Alcaloides tropanos:** su acción es bien conocida. Inhiben el sistema nervioso parasimpático, que controla las actividades orgánicas involuntarias. Esto reduce la saliva y las secreciones gástricas, bronquiales e intestinales, así como la actividad de los conductos urinarios, de la vejiga y de los intestinos. También aumentan el ritmo cardíaco y dilatan las pupilas.

## USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

■ **Tradición:** se creía que la belladona ayudaba a volar a las brujas. El nombre "belladonna" (mujer hermosa) hace referencia a las mujeres italianas que la usaban para dilatar sus pupilas y lucir más atractivas.

■ **Relajante:** se da para relajar órganos distendidos, especialmente el estómago y los intestinos, aliviando los cólicos y dolores intestinales. Al reducir la producción de jugo gástrico ayuda a combatir la úlcera péptica. También relaja los espasmos de los conductos urinarios.

■ **Mal de Parkinson:** la hierba puede usarse para tratar los síntomas del mal de Parkinson, reduciendo los temblores y la rigidez y mejorando el habla y la movilidad.

■ **Anestésico:** por ser relajante de los músculos lisos, la belladona es útil en la medicina convencional como anestésico, particularmente para mantener las secreciones digestivas o bronquiales a un nivel mínimo.

## PARTES USADAS

***Las hojas** se recogen a principios del otoño. Tienen un efecto más débil que el de las raíces y se usan más comunmente.*



***Hojas secas***



***Hojas frescas***

Las hojas, como la raíz, tienen propiedades relajantes.

***La raíz** se levanta en otoño.*



***Raíz fresca***



***Raíz seca***

## PREPARACIONES Y USOS

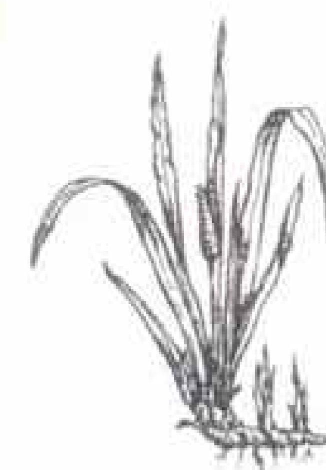
**Precaución:** tomar sólo si es prescripta por un profesional. La belladona puede resultar fatal en dosis inadecuadas.



***La tintura,** hecha con las hojas o la raíz es un relajante fuerte, prescripto para aliviar los cólicos y tratar el mal de Parkinson.*

# *Acorus calamus* (*Aráceas*)

# CÁLAMO, ACORO



CÁLAMO
Planta herbácea acuática parecida al junco, con largas hojas en forma de espada. Crece hasta 1 m.

EL CÁLAMO TIENE UNA ANTIGUA reputación como tónico y estimulante. Hierba importante en la medicina ayurvédica, también es ampliamente conocida en Europa, EE.UU. y Argentina. El rizoma es un valioso remedio para la digestión y un tónico para el sistema nervioso. Estimula el apetito y ayuda a la digestión, liberando gases y calmando los cólicos. Tiene un fuerte sabor aromático y amargo.



***El cálamo*** *es una planta acuática, similar en apariencia al iris. Tiene flores amarillas en verano.*

## HÁBITAT Y CULTIVO

Se cree que es originario de la India, actualmente crece en muchas partes del mundo. Prefiere suelos húmedos y se lo encuentra en zanjas, bordeando lagos, ríos y pantanos. La propagación se realiza en otoño o comienzos de primavera por división de rizomas y transplante en agua poco profunda.

## ESPECIES AFINES

Shi chang pu (*A. gramineus*) es una hierba china afín que se usa en medicina para tratar casi el mismo espectro de afecciones que *A. calamus*.

## COMPONENTES

- Aceite volátil - sesquiterpenos (sólo en la *var. americanus*) asarona (excepto en la *var. americanus*)
- Saponinas
- Principio amargo (acorina)
- Mucílago

## EFECTOS CLAVE

- Carminativo
- Alivia los espasmos musculares
- Aumenta la transpiración
- Estimulante
- Tónico

## INVESTIGACIÓN

- **Asarona:** la investigación se ha orientado al componente asarona en el aceite volátil, que tiene acción carcinógena al ser aislado. Sin embargo, el cálamo cultivado en los EE.UU. conocido como *A. calamus var. americanus*, no contiene asarona y solo deben usarse preparados obtenidos de esta variedad.
- **Hierba completa:** en la India se toma el polvo de cálamo desde hace miles de años, sin informes de cáncer. Esto sugiere que el uso de la hierba completa podría ser seguro, aunque hace falta una mayor investigación.

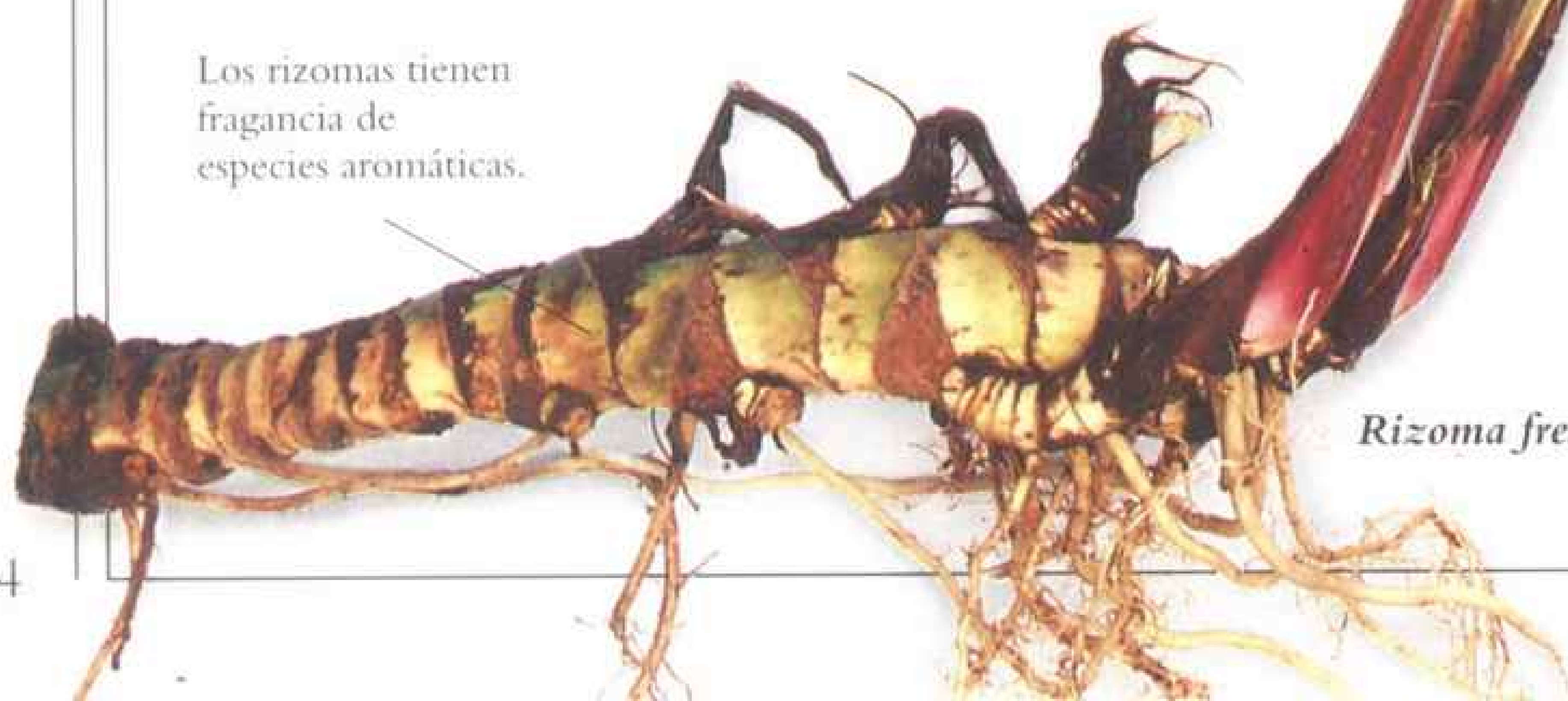
## USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

- **Primeros usos:** en la India y Egipto se lo considera un afrodisíaco desde hace por menos 2500 años. En Europa se lo valora como hierba amarga estimulante del apetito y como ayuda de la digestión. En EE.UU. se usaba la decocción para fiebres, retortijones y cólicos.
- **Medicina ayurvédica:** el cálamo es una importante hierba de la medicina ayurvédica y se usa como "rejuvenecedor" del cerebro y del sistema nervioso y como remedio para desórdenes digestivos.
- **Herboristería occidental:** en la medicina de hierbas occidental es usado para problemas digestivos como distensión, gases, cólicos y funciones digestivas pobres. El cálamo, particularmente *A. calamus var. americanus* que es el antiespasmódico más efectivo, alivia el espasmo intestinal. Ayuda al estómago distendido y mitiga dolores de cabeza asociados con digestiones lentas. Se cree que en pequeñas cantidades reduce la acidez estomacal, en tanto en dosis mayores aumenta la producción deficiente de ácido (un buen ejemplo de cómo diferentes dosis de una misma hierba pueden producir distintos resultados).

## PARTES USADAS



***Rizoma seco***



Los rizomas tienen fragancia de especies aromáticas.

***Rizomas*** *crecen hasta 3 cm. de ancho. Se cosechan a medida que se necesitan.*

***Rizoma fresco***

## PREPARACIONES Y USOS

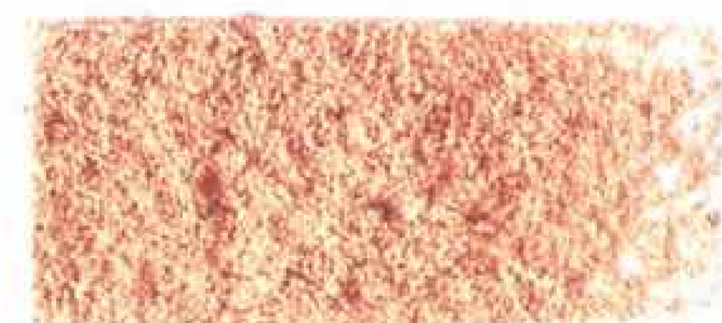
**Precauciones:** usar sólo bajo supervisión profesional. No tomar durante más de un mes. Restringido en algunos países.



***Decocción:*** *se prescribe para aliviar la indigestión, los gases y para aumentar el apetito.*



***Tintura:*** *se prescribe para trastornos digestivos.*



***Polvo:*** *se ingiere como tónico en la medicina ayurvédica.*



**Manzanilla**
Planta anual de aroma dulce que crece hasta 60 cm. Tiene hojas finamente delineadas y cabezas florales con pétalos blancos.

## *Chamomilla recutita* sin. *Matricaria recutita* (Compuestas)

# MANZANILLA

SU GUSTO AROMÁTICO, levemente amargo, que recuerda al de las manzanas, es familiar a los bebedores de tés de yuyos. Sin embargo, sus usos medicinales no son tan bien conocidos. Es una excelente hierba para desórdenes digestivos, la irritabilidad y la tensión nerviosa. Se aplica en la piel para tratar ulceraciones y eczemas. La manzanilla romana (*Chamaemelum nobile*) es una especie afín que se usa de modo similar.



*Es útil cultivar* ***la manzanilla*** *para uso casero.*

### HÁBITAT Y CULTIVO

Crece en estado silvestre y también se cultiva en parte de Europa, Argentina y otras regiones templadas. Las semillas se siembran desde agosto a marzo y las cabezas florales se recogen en plena floración, en el verano.

### COMPONENTES

- Aceite volátil (proazulenos, farnesina, alfa-bisabolol, espiroéter)
- Flavonoides (antemidina, luteolina, rutina)
- Glucósidos amargos (ácido antémico)
- Cumarinas
- Taninos

### EFECTOS CLAVE

- Antiinflamatorio
- Antiespasmódico
- Relajante
- Carminativo
- Amargo suave
- Antialérgico

### INVESTIGACIÓN

■ **Ensayos en Alemania:** una crema obtenida de la manzanilla y sometida a ensayos de cicatrización de heridas en 1987, dió resultados positivos. En 1993, una prueba con manzanilla y otras cuatro hierbas mostró una elevada efectividad en el alivio de cólicos infantiles.

### USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

■ **Problemas digestivos:** la manzanilla se viene tomando para problemas digestivos al menos desde el siglo I. Suave y eficaz, es particularmente apta para niños. Es valiosa para combatir dolores, indigestión, acidez, gastritis, gases, distensión y cólicos. También se usa para la hernia hiatal, la úlcera péptica, la enfermedad de Crohn y el síndrome de colon irritable.

■ **Tensión:** la manzanilla contiene espiroéter, un antiespasmódico muy fuerte que relaja los músculos tensos y doloridos y alivia las molestias del período. También calma la irritabilidad y especialmente induce el sueño infantil.

■ **Irritación:** la manzanilla es útil contra la fiebre del heno y el asma. Los proazulenos de la hierba, bajo destilación al vapor producen camazuleno, que es antialérgico. Externamente, puede aplicarse a irritación, comezón y eczemas de la piel. También alivia el cansancio ocular.

### GUÍA DE CULTIVO

Crece en terrenos baldíos y como maleza entre las plantas de un cantero. Plantarla en macetas de buen drenaje, una mezcla de dos partes de tierra y uno de arena y colóquela al sol.

## PARTES USADAS

***Las cabezas florales*** *pueden usarse frescas o secas. Deben recogerse el día que se abren, cuando sus componentes son más activos.*

***Cabezas florales frescas***

La cabeza floral contiene un aceite volátil, que tiene compuestos antialérgicos.

***Cabezas florales secas***

## PREPARACIONES Y USOS

**Precaución:** la planta fresca puede provocar dermatitis. No ingerir aceite esencial sin supervisión profesional. No usar el aceite en forma externa durante el embarazo.



***Crema:*** *frotar sobre la piel irritada o con picazón.*



***Infusión de cabezas florales:*** *para dormir bien, tome una taza antes de acostarse.*

***Aceite esencial:*** *para dermatitis del pañal, mezclar 5 gotas con 20 ml. de aceite y aplicar.*

**INFUSIÓN:** para calmar a criaturas irritables y cansadas, haga una infusión con 4 cucharaditas de hierba seca en 500 ml de agua y filtrela en la bañera.

**UNGÜENTO:** frote sobre la piel irritada o inflamada.

**TINTURA:** para el síndrome de colon irritable, tome 1 cucharadita con 100 ml. de agua, 3 veces por día.

# *Mentha* x *piperita* (Labiadas)

# MENTA



**MENTA**
Planta muy aromática, anual de tallo cuadrado. Tiene hojas serradas, de hasta 80 cm.

EL ORIGEN DE LA MENTA es un misterio, pero existe desde hace mucho tiempo (se encontraron hojas secas en pirámides egipcias que datan de 1000 a. de C.). Muy valorada por griegos y romanos, recién se popularizó en Europa Occidental en el siglo XVIII. Su principal valor terapéutico es su capacidad para aliviar gases, inflamación y cólicos, aunque tiene muchas otras aplicaciones.



***La menta** se cultiva en muchas partes del mundo por su aceite.*

## HÁBITAT Y CULTIVO

Se cultiva comercialmente y en jardines en Europa, Asia, EE.UU. y Argentina. Crece de semillas en primavera y se cosecha antes de la floración en verano, en tiempo seco y soleado.

## ESPECIES AFINES

Es un híbrido de la *M. aquatica* y la yerbabuena (*M. spicata*), similares pero más suaves.

## COMPONENTES

- Aceite volátil (hasta 1,5%) incluido mentol (35-55%)
- Flavonoides (Luteolina)
- Ácidos fenólicos
- Triterpenos

## EFECTOS CLAVE

- Carminativo
- Alivia los espasmos musculares
- Aumenta la transpiración
- Estimula la secreción de bilis
- Antiséptico

## INVESTIGACIÓN

- **Aceite volátil:** se ha probado que es altamente antibacteriano. El componente mentol es antiséptico, fungicida, enfriante y anestésico de la piel, aunque también es irritante.
- **Hierba completa:** toda la planta tiene un efecto antiespasmódico en el tracto digestivo. Ensayos clínicos realizados en Dinamarca y el Reino Unido en los años 90, confirmaron su valor para tratar el síndrome de colon irritable.

## USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

- **Problemas digestivos:** la menta es excelente para el aparato digestivo, aumenta el flujo de jugos gástricos y bilis y relaja los músculos abdominales. Reduce náuseas, cólicos, retorcijones, gases, y alivia la irritación intestinal. Al suavizar las mucosas y músculos del colon, detiene la diarrea y calma el colon espástico (a menudo causa de estreñimiento).
- **Alivio del dolor:** aplicada sobre la piel, calma el dolor y reduce la sensibilidad. También alivia dolores de cabeza y migrañas por trastornos digestivos.
- **Infección:** el aceite diluido se usa como inhalante y para friegas en infecciones respiratorias. Para infecciones digestivas es importante usar toda la planta.

## GUÍA DE CULTIVO

Tolera tanto el frío intenso como las altas temperaturas estivales, por su porte rastrero es ideal para ser cultivada debajo de otras plantas en macetas o canteros. Con dos partes de tierra negra, una de arena y otra de humus de lombris.

## PARTES USADAS

***Partes aéreas:** se destila el aceite volátil para usar en distintos preparados.*

Las hojas tienen alto contenido de aceite volátil con importantes propiedades digestivas.

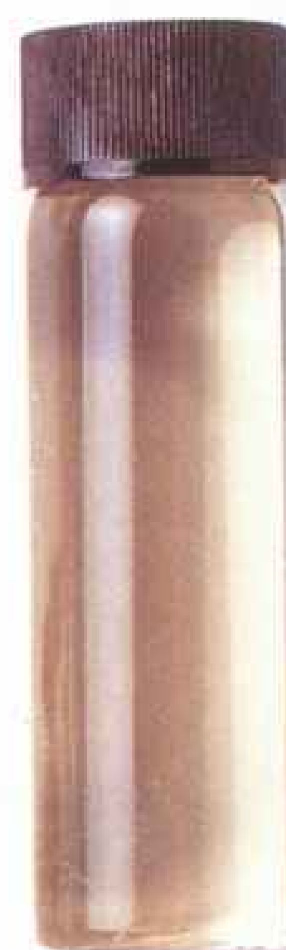
***Partes aéreas frescas***



***Partes aéreas secas***

## PREPARACIONES Y USOS

**Precaución:** no dar menta a menores de 5 años. No ingerir aceite esencial sin control profesional. No recetar aceite esencial a menores de 12 años.



***Aceite esencial:** diluya al 2%. Un toque en las sienes alivia el dolor de cabeza.*



***Loción** hecha con infusión. Aplique sobre la piel irritada.*



***Infusión:** para mejorar la digestión, beba una taza después de las comidas.*

**TINTURA:** mezclada con otras hierbas se da principalmente para problemas digestivos.

**CÁPSULAS:** se dan para el síndrome de colon irritable.

# *Elettaria cardamomum (Zingiberáceas)*
# CARDAMOMO



**CARDAMOMO**
Planta perenne de hasta 5 m, flores blancas con marcas malvas y hojas lanceoladas muy largas.



ES UNA DE LAS ESPECIAS MÁS VIEJAS. En el antiguo Egipto se le dio un amplio uso en la elaboración de perfumes. Sus aplicaciones medicinales son menos conocidas. Se emplea en la medicina ayurvédica desde hace miles de años. Es un remedio para muchos problemas digestivos, ayuda a aliviar la indigestión y los gases. Tiene un gusto aromático y acre y se combina bien con otras hierbas. Es común en la Argentina.



*Las vainas de **cardamomo** se sacan a mano. Cada vaina contiene hasta 20 semillas aromáticas color marrón rojizo oscuro.*

## HÁBITAT Y CULTIVO

El cardamomo es oriundo del Sur de la India y de Sri Lanka, donde crece en abundancia en bosques a 800-1500 metros sobre el nivel del mar. También se lo cultiva ampliamente en la India, el Sur de Asia, Indonesia y Guatemala. Se propaga por semilla en otoño o por división de matas en primavera y verano. Requiere un sitio soleado y suelos ricos y húmedos pero con buen drenaje. Las vainas se cosechan en el otoño, con tiempo seco y justo antes de que comiencen a abrirse. Se ponen enteras a secar al sol.

## COMPONENTES

- Aceite volátil (borneol, alcanfor, pineno, humuleno, cariofileno, carvol, eucaliptol, terpineno, sabineno)

## EFECTOS CLAVE

- Alivia los dolores estomacales
- Aromático
- Estimulante digestivo calorífero
- Antiespasmódico

## INVESTIGACIÓN

- **Aceite volátil:** investigaciones en los años 60 demostraron que el aceite volátil tiene una acción fuertemente antiespasmódica, confirmando su efectividad en liberar gases, tratar cólicos y retortijones.

## USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

- **Hierba antigua:** muy apreciado como especia y remedio, ya era conocido en Grecia del siglo IV a de C.
- **Problemas digestivos:** se lo ha usado, a través de la historia, para aliviar problemas digestivos, especialmente la indigestión, gases y retortijones. Tiene gusto agradable y a menudo se emplea en la formulación de remedios digestivos, pues su delicado sabor ayuda a contrarrestar el de otras hierbas menos agradables.
- **Usos actuales en la India:** se utiliza para muchos trastornos, incluyendo asma, bronquitis, cálculos renales, anorexia, debilidad y un vata debilitado.
- **Remedio chino:** en China se toma para la incontinencia urinaria y como tónico.
- **Mal aliento:** es un tratamiento eficaz para el mal aliento. Cuando se ingiere con ajo, ayuda a reducir el fuerte olor de éste.
- **Afrodisíaco:** la hierba tiene una sostenida reputación como afrodisíaco.

## GUÍA DE CULTIVO

Sembrar las semillas desde agosto hasta diciembre en macetas de 30 cm. de profundidad, que tengan una capa de 5 cm. de pedregullo en la base y una buena tierra negra.

## PARTES USADAS

***Las semillas** se machacan para usar en infusiones o para extraerles el contenido de aceite volátil.*



La vainas verdes indican que las semillas son de buena calidad.

*Vainas*



*Vainas abiertas*



*Vainas y semillas machacadas*



*Vainas frescas en el tallo*

## PREPARACIONES Y USOS

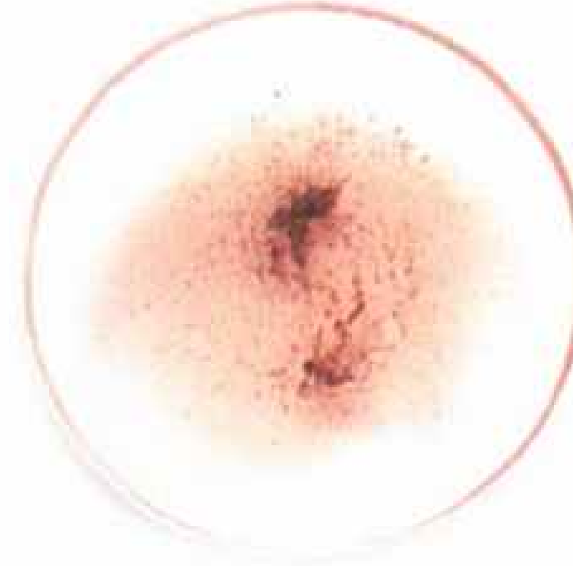
**Precaución:** no tomar el aceite esencial.



***Aceite esencial:** para dolores digestivos, diluir 10 gotas en 4 cucharaditas de aceite. Frotar sobre el abdomen.*



***Infusión:** es una bebida agradable. Para indigestiones, tomar una taza después de las comidas.*



***Tintura:** mejora el apetito. Para falta de apetito, mezcle 5 gotas con 15 gotas de tintura de genciana y tome 3 veces por día.*



*Machaque las semillas en un mortero inmediatamente antes de usarlas.*

## *Alpinia officinarum* (*Zingiberáceas*)

# ALPINIA



ALPINIA
Planta perenne aromática que crece hasta 2 m. Tiene flores blancas con la punta roja y hojas lanceoladas.

COMO OTROS MIEMBROS de la familia del jengibre, la alpinia es calorífera y reconfortante para la digestión. Tiene sabor agradable, aromático y algo picante. Es adecuada para todas las afecciones en que las áreas centrales del organismo necesitan mucho calor. Fue introducida en Europa alrededor del siglo IX. Es común en la Argentina.



***La alpinia** es una importante especia en la cocina tailandesa. Se dice que en partes de Asia se la dan de comer a caballos de raza árabe para enardecerlos.*

### HÁBITAT Y CULTIVO

Oriunda de las praderas del Sur de China y el sudeste asiático, la alpinia es ahora cultivada como especia y remedio en buena parte del Asia tropical. Se propaga dividiendo y trasplantando los rizomas en primavera. Requiere suelos de buen drenaje y un sitio sombreado. Los rizomas se cosechan de plantas de 4 a 6 años a fines de la temporada de crecimiento y pueden usarse frescos o secos.

### ESPECIES AFINES

El jengibre siamés (*A. galanga*), es una especie cercana a la alpinia, pero de sabor inferior y con menor contenido de aceite volátil.
Parece tener acción antiulcerosa. Otras dos especies, *A. katsumadai* y *A. oxyphylla*, se usan de modo similar a la alpinia en la medicina china tradicional.

### COMPONENTES

- Aceite volátil (alrededor del 1%) contiene alfa-pineno, cineol, linalol
- Lactonas de sesquiterpenos (galangol, galangina)

### EFECTOS CLAVE

- Tónico digestivo y calorífero
- Estimulante
- Carminativo
- Previene el vómito
- Combate hongos

### INVESTIGACIÓN

- **Bactericida:** en ensayos chinos, una decocción de alpinia tuvo una acción bactericida contra varios agentes patógenos, como el ántrax.
- **Fungicida:** una investigación publicada en 1988 indica que es claramente efectiva contra *Candida albicans*.

### USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

- **Medicina china:** en la medicina tradicional de hierbas, la alpinia es una planta calorífera usada para dolores abdominales, vómitos e hipo, así como para diarreas debidas a frío interno. Cuando se usa contra el hipo se combina con dang shen (*Codonopsis pilosula*) y fu ling (*Poria cocos*).
- **Tradición India:** en la India y el Sudeste asiático, es considerada estomáquica, antiinflamatoria, expectorante y tónico nervioso. Se usa en el tratamiento del hipo, la dispepsia, los dolores estomacales, la artritis reumatoidea y las fiebres intermitentes.
- **Herboristería occidental:** fue introducida en Europa por médicos árabes hace más de mil años. Así como en las tradiciones china e india, se usa principalmente para gases, indigestión, vómitos y dolores de estómago. Se puede tomar una infusión para aliviar úlceras bucales dolorosas y encías irritadas. Desde hace tiempo ha sido recomendada contra el mareo en el mar, y ésto no sorprende dada la comprobada capacidad que tiene el jengibre (*Zingiber officinale*), especie relacionada, para aliviar los malestares de viajero.
- **Candidiasis:** puede usarse con otras hierbas antifúngicas como parte de un régimen para tratar la candidiasis intestinal.
- **Dosificación:** en dosis moderadas, es calorífera y estimulante suave del aparato digestivo debilitado, pero en dosis más altas puede ser irritante.

### GUÍA DE CULTIVO

Plantar rizomas frescos en primavera en una buena tierra negra a media sombra.

## PARTES USADAS



***El rizoma** tiene un efecto calorífero y estimulante y es bueno para una amplia variedad de problemas digestivos.*

***Rizoma seco***

Los rizomas, con sabor a especias, tienen uso culinario.

***Rizoma fresco***

## PREPARACIONES Y USOS



***Picado de la raíz para una decocción:** para el malestar del viajero, beber hasta una taza llena.*



***Tintura:** es adecuada para uso prolongado. Para mejorar la digestión, tome 20 gotas diluidas en 100 ml. de agua, 3 veces por día.*



***Polvo:** para la náusea, tomar una cápsula de 250 mg., 2 veces por día.*

## *Zingiber officinale* (*Zingiberáceas*)

# JENGIBRE, JENGIBRE DE JAMAICA

**JENGIBRE**
Planta perenne de hasta 60 cm. de altura con hojas lanceoladas y varas de flores blancas o amarillas.

CONOCIDA COMO ESPECIA, el jengibre es también uno de los mejores medicamentos. Venerada en Asia desde siempre, en la Europa medioeval se creía que provenía del Jardín del Edén. Alivia los problemas digestivos originados por el mareo matinal o los ocasionados por los viajes. También es un importante remedio circulatorio. El jengibre fresco tiene un sabor acre, parecido al limón. Es común en la Argentina.



***El jengibre,*** *usado ampliamente como especia, es también un importante remedio digestivo.*

### HÁBITAT Y CULTIVO

Originario de Asia, crece en todo el Trópico. Se propaga por división de matas. Prospera en tierras fértiles con lluvias copiosas. El rizoma se levanta cuando la planta tiene 10 meses. Se lava, se remoja y en algunos casos, se hierve y se pela.

### ESPECIES AFINES

Se usan varias especies de *Zingiber* en medicina, pero ninguna aporta los beneficios del jengibre. Está relacionada con la cúrcuma (*Curcuma longa*).

### COMPONENTES

- Aceite volátil (1-3%) - zingibereno (20-30%)
- Oleorresina (4-7,5%) - gingerol, sagaol

### EFECTOS CLAVE

- Antiemético
- Carminativo
- Estimulante circulatorio
- Inhibe la tos
- Antiinflamatorio
- Antiséptico

### INVESTIGACIÓN

- **Propiedades terapéuticas:** ha sido muy investigado. Sus bondades terapéuticas se deben especialmente a su contenido de aceite volátil y oleorresina. El gingerol es un componente acre, que da a la planta el sabor picante. Tiene propiedades estimulantes. Los sagaoles, formados al secar la planta, son más irritantes y acres que los componentes presentes en el rizoma fresco.
- **Antiemético:** muy efectivo para mareos por viajes. En 1990, en el Hospital St. Bartholomew de Londres comprobaron que la hierba es más efectiva que los remedios convencionales para aliviar la náusea posoperatoria.
- **Antiséptico:** en un ensayo realizado en China, se suministró a pacientes con disentería bacilar y se comprobó que el 70% se curó completamente.

### USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

- **Problemas digestivos:** excelente remedio para problemas digestivos como indigestión, náuseas, gases y cólicos. Alivia los mareos matinales y por viajes. Por sus propiedades antisépticas es bueno para infecciones gastrointestinales y algunas intoxicaciones por alimentos.
- **Estimulante circulatorio:** estimula la circulación y aumenta la irrigación superficial, por lo que es bueno para sabañones y mala circulación en manos y pies. También ayuda a controlar la hipertensión, aumenta la transpiración y baja la temperatura en casos de fiebre.
- **Afecciones respiratorias:** es calorífico y calmante de la tos, resfríos, gripe y otros males respiratorios.
- **Hierba china:** en China, la hierba seca y fresca tienen distintos usos. Fresca se da para temblores, fiebre, dolores de cabeza y musculares. Seca se usa para manos frías, pulso débil y palidez, síntomas del "frío interior".

### GUÍA DE CULTIVA

Si se consiguen rizomas para plantar deben enterrarse en agosto en tierra bien abonada en una mezcla de tierra negra, resaca y turba. Ubíquelos de manera tal que reciban el sol de la mañana.

## PARTES USADAS

***El rizoma*** *contiene altos niveles de aceite volátil, que es calorífico y estimulante.*

El rizoma fresco, amarillento, es fuertemente aromático.



***Rizoma fresco***



***Rodajas de rizoma seco***

## PREPARACIONES Y USOS

**Precauciones:** evite ingerirlo en dosis medicinales si sufre de úlcera péptica. No tome aceite esencial sin supervisión profesional.



***Infusión:*** *para náuseas, beba 1, taza 3 veces por día*



***Aceite esencial:*** *para dolores artríticos, diluya 5 gotas en 20 gotas de aceite neutro y aplique.*

**CÁPSULAS:** para mareos matinales, tome 1 cápsula de 75 mg, cada 1 hora.

**TINTURA:** para mejorar la digestión, tome 30 gotas con agua, 2 veces por día.

# *Artemisia absinthium* (Compuestas)

# AJENJO



AJENJO
Planta perenne que alcanza 1 m. de altura. Tiene tallos gris verdosos y hojas como plumas, ambos cubiertos con pelos finos.

UNA DE LAS PLANTAS realmente amargas – *absinthium* significa "sin dulzor", el ajeno tiene un fuerte efecto tónico en el aparato digestivo, especialmente en el estómago y la vesícula. Si se toma en dosis pequeñas y sorbiéndolo, el sabor intensamente amargo juega una parte importante en su efecto terapéutico. En el pasado fue uno de los principales aromatizantes del vermut. Es común en la Argentina.



***El ajenjo** es fuertemente aromático y se ha usado en muchas bebidas alcohólicas.*

## HÁBITAT Y CULTIVO

Oriundo de Europa, crece al borde de caminos en Asia Central y zonas del Este de EE.UU. Se cultiva en regiones templadas de todo el mundo. Se propaga por semilla, en primavera, o por división de las raíces, en otoño. Las partes aéreas se cosechan a fines del verano.

## ESPECIES AFINES

Las especies *Artemisia* con uso medicinal, incluyen: *A. abrotanum, A. annua, A. anomala, A. capillaris, A. cina, A. vulgaris* y *A. dranculus*.

## COMPONENTES

- Aceite volátil que contiene lactonas de sesquiterpenos (artabsina); tuyona; azulenos
- Flavonoides
- Ácidos fenólicos
- Lignanos

## EFECTOS CLAVE

- Amargo aromático
- Estimula la secreción de la bilis
- Antiinflamatorio
- Vermífugo
- Alivia el dolor de estómago
- Antidepresivo suave

## INVESTIGACIÓN

- **Hierba amarga:** las investigaciones realizadas en la década del 70 establecieron que son varios los componentes que contribuyen a su actividad medicinal. Muchos son amargos y afectan las papilas receptoras del sabor amargo en la lengua, activando un efecto reflejo que estimula el jugo gástrico y otras secreciones digestivas.
- **Otras investigaciones:** los azulenos son antiinflamatorios. Las lactonas de sesquiterpenos tienen un efecto antitumoral y son fuertemente insecticidas. La tuyona es un estimulante cerebral. Resulta seguro en dosis pequeñas, pero en exceso es tóxico.

## USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

- **Ajenjo:** la planta es la fuente del ajenjo, una bebida adictiva y tóxica, popular en la Francia del siglo XIX. Actualmente prohibido, era aromatizado con el aceite esencial de la planta que, debido a su contenido de tuyona, es excesivamente tóxico.
- **Estimulante digestivo:** como remedio es extremadamente útil para quienes padecen de digestión débil o lenta. Aumenta la producción de jugo gástrico y bilis y por lo tanto mejora la digestión y la absorción de nutrientes, convirtiéndolo en una ayuda en muchas afecciones, incluida la anemia. También alivia la distensión y los gases. Si se toma la tintura regularmente fortifica la digestión y ayuda al organismo a recobrar su vitalidad, luego de una enfermedad prolongada.
- **Vermes:** es un vermífugo tradicional con resultados moderadamente efectivos.
- **Repelente de insectos tradicional:** es un buen insecticida y repelente de insectos.
- **Otros usos:** la acción antiinflamatoria del ajenjo lo torna útil para combatir infecciones. Ocasionalmente se lo ha administrado como antidepresivo.

## PARTES USADAS



***Partes aéreas:** contienen sustancias amargas y tienen una amplia gama de usos medicinales.*

Las partes áreas se usan como repelente de insectos

***Partes aéreas frescas***

***Hojas frescas***

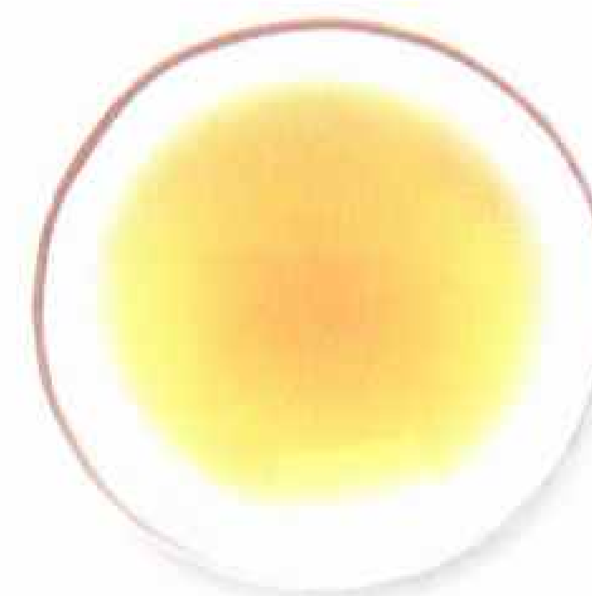
***Partes aéreas secas***

## PREPARACIONES Y USOS

**Precaución:** tomar sólo bajo supervisión profesional. Ingerir sólo en dosis pequeñas, durante un período que no exceda las 4-5 semanas. No tomar durante el embarazo.



***Infusión:** hecha con ajenjo y otras hierbas se usa como remedio digestivo*



***Tintura:** se utiliza para tratar problemas digestivos, como la anemia.*

# *Jateorhiza palmata* sin. *J. calumba* (*Menispermáceas*)

# COLOMBO



COLOMBO
Enredadera perenne que crece hasta 15 m., con largas hojas palmeadas y flores blanco verdosas.

HIERBA INTENSAMENTE AMARGA, es una enredadera cuya raíz se usa en el Este de África para preparar un tónico digestivo tradicional y tratar una diversidad de infecciones digestivas, que incluyen la disentería. Estimula el apetito y la actividad digestiva y resulta un valioso remedio en el tratamiento de la anorexia nerviosa. Tiene un textura blanda y resbalosa y un gusto fuertemente amargo. Es común en la Argentina.



*La decocción de **colombo,** hecha con la raíz, es una cura tradicional para los problemas digestivos en el este de África.*

## HÁBITAT Y CULTIVO

El colombo es una planta trepadora oriunda de las selvas tropicales del Este africano, especialmente de Mozambique y Madagascar. Crece hasta una gran altura, a menudo alcanzando la cima de los árboles. También se cultiva en otras regiones tropicales y en Europa. Crece de semillas plantadas en primavera sobre enramadas de sostén. La raíz se cosecha con tiempo seco, en primavera.

## COMPONENTES

- Alcaloides isoquinolínicos (palmatina, columbamina, jateorhicina)
- Principios amargos (furanoditerpenol)
- Aceite volátil (hasta 1%, principalmente timol)
- Mucílago

## EFECTOS CLAVE

- Amargo
- Alivia dolores estomacales
- Tónico
- Reduce la fiebre
- Vermífugo

## INVESTIGACIÓN

- **Alcaloides isoquinolínicos:** investigaciones realizadas en Singapur, en 1986, indican que dos de los alcaloides, palmatina y jateorhicina, reducen la presión sanguínea. Además, la palmatina es un estimulante uterino, mientras que la jateorhicina es sedante y fungicida. Los alcaloides isoquinolínicos actúan en forma similar a los que están presentes en el agracejo (*Berberis vulgaris*) y el hidrastis (*Hydrastis canadensis*).

## USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

- **Propiedades amargas:** las propiedades amargas se deben a sus principios amargos y, en menor grado, a sus alcaloides isoquinolínicos. Estos estimulan las papilas gustativas de la lengua que, a su vez, estimulan las secreciones digestivas. Una de las plantas más amargas que existen, el colombo tiene mucho en común con la genciana (*Gentiana lutea*), aunque debe su amargor a una gama distinta de componentes. A diferencia de mucha hierbas amargas, contiene muy poco aceite volátil y nada de tanino (que produce astringencia), y es por esto que siempre se lo clasifica como "amargo puro".
- **Problemas digestivos:** al elevar la acidez estomacal (y por lo tanto generan mayor hostilidad hacia los elementos patógenos), ayuda a prevenir infecciones digestivas. Aumenta el nivel de las secreciones digestivas, mejorando así la descomposición y absorción de los alimentos. Además alivia la indigestión producida por secreciones digestivas deficientes, en particular, de jugo gástrico reducido.
- **Falta de apetito:** la acción amarga pura lo convierte en un remedio muy bueno para una digestión débil o lenta. Se usa específicamente para tratar la falta de apetito y la anorexia nerviosa.
- **Enfermedades crónicas:** el colombo es útil en el tratamiento de muchas enfermedades crónicas. Tomado regularmente antes de las comidas (preferentemente bajo la forma de tintura), tonifica la digestión y mejora la absorción de nutrientes. Es particularmente útil en el tratamiento del síndrome de fatiga crónica, asociado a menudo con la deficiente producción de ácidos estomacales.
- **Otros usos:** se administra para tratar la disentería y como vermífugo. Si bien esta hierba debe evitarse durante el embarazo, se suelen prescribir pequeñas dosis para mitigar las náuseas matinales.

## PARTES USADAS



***La raíz** de colombo se cosecha con tiempo seco y se pone a secar.*

Los componentes amargos de la raíz estimulan el apetito.

***Rodajas de raíz seca***

## PREPARACIONES Y USOS

**Precaución:** no tomar durante el embarazo.



***Decocción:** resulta más efectiva con otras hierbas. Para la indigestión, hacer una decocción con 5 g. de colombo, 10 g. de cálamo y 750 ml. de agua. Tomar 1/2 taza, 2 veces por día.*



***Tintura:** es un tónico y estimulante digestivo fuerte. Para digestiones débiles, tomar 20 gotas con agua, 2-3 veces por día antes de las comidas.*

# *Bupleurum chinense* sin. *B. scorzoneraefolium* (*Umbelíferas*)

# CHAI HU (CHINO)



CHAI HU
Hierba perenne de hasta 1 m., con hojas en forma de hoz y racimos de pequeñas flores amarillas.

MENCIONADO POR VEZ PRIMERA en textos del siglo I a. de C., ésta, es una de las hierbas chinas de la "armonía", que equilibra diferentes órganos y energías en el organismo. Se usa como tónico para fortalecer la acción del tracto digestivo, mejorar la función hepática y ayuda a irrigar sangre a la periferia del cuerpo. Investigaciones recientes en Japón han confirmado su uso tradicional, demostrando que protege el hígado.



*En China, **el chai hu** se vende habitualmente en herboristerías. Se usa como tónico hepático.*

## HÁBITAT Y CULTIVO

Crece en China y se cultiva en las regiones del Centro y Este del país. Se encuentra también en otras partes de Asia y en Europa. El chai hu se propaga por semilla en primavera o por división de matas en otoño, requiriendo suelos de buen drenaje y pleno sol. La raíz se extrae en primavera y otoño.

## COMPONENTES

- Bupleurumol
- Saponinos triterpenoides saicósidos (saicosaponinos)
- Flavonoides (rutina)

## EFECTOS CLAVE

- Protege el hígado
- Antiinflamatorio
- Tónico
- Antiviral

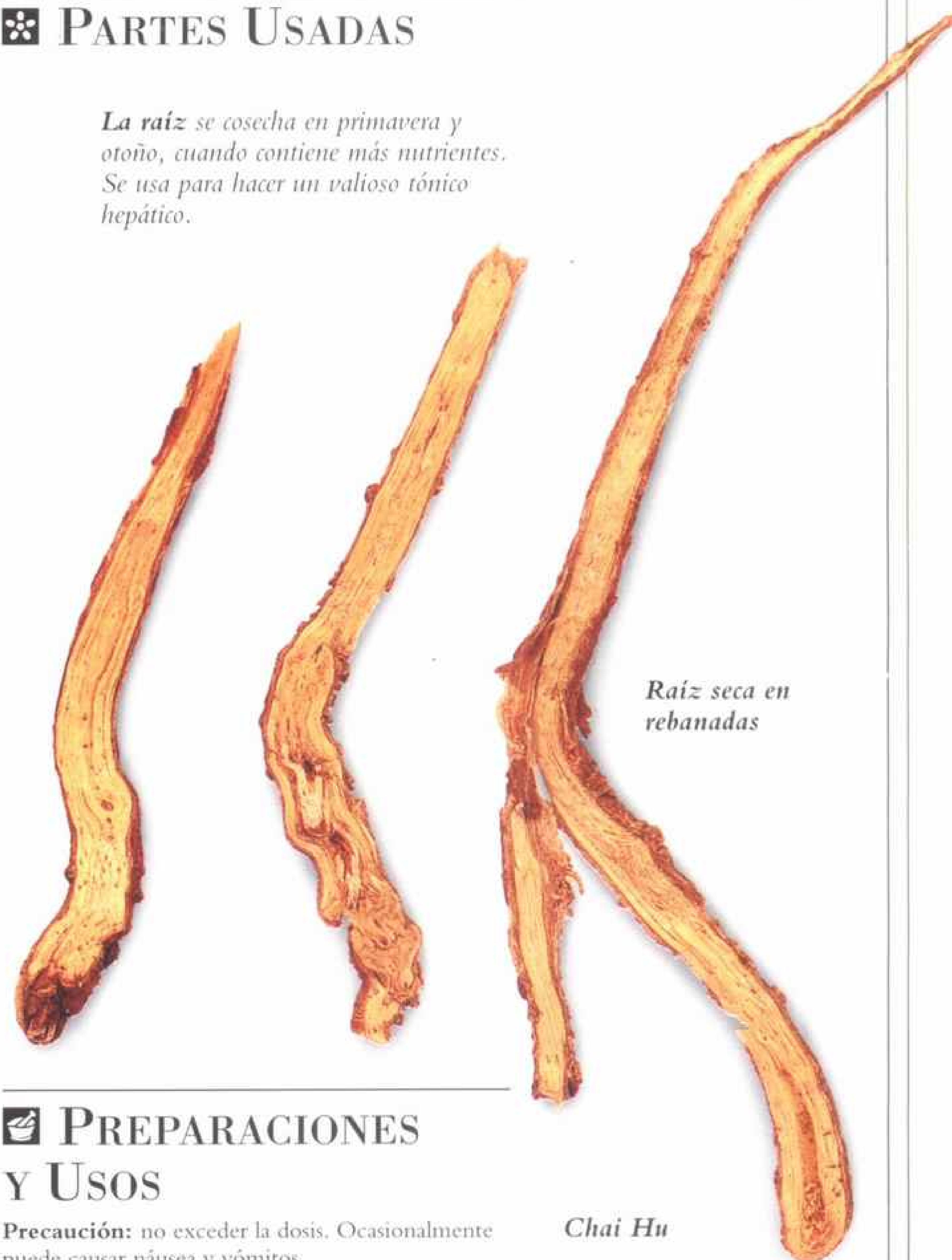
## INVESTIGACIÓN

- **Saicósidos:** las investigaciones realizadas en Japón desde los años 60 sobre el género Bupleurum, revelan que los saicósidos son remedios potentes que protegerían al hígado contra la toxicidad y reforzarían las funciones hepáticas, aún en personas con desórdenes del sistema inmunológico. Tras este descubrimiento, en los años 80 se realizaron ensayos clínicos en este país, que demostraron la efectividad de la raíz en el tratamiento de la hepatitis y otros problemas crónicos del hígado.
- **Antiinflamatorio:** los saicósidos estimulan la producción de corticoesteroides orgánicos y aumentan su efecto antiinflamatorio.

## USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

- **Antiguo remedio chino:** el chai hu se toma en China desde hace más de 2000 años como tónico para el hígado, el bazo y el estómago. En la medicina china, el chai hu se usa para tratar la "desarmonía" entre el hígado y el bazo, una afección que manifiesta problemas en el aparato digestivo, como dolores abdominales, distensión, náusea e indigestión.
- **Problemas hepáticos:** al igual que el cardo mariano (*Carduus marianus*) y algunos miembros del género Glycyrrhiza, como el regalíz (*C. glabra*) y el gan cao (*C. uralensis*), el chai hu es un excelente remedio para un hígado comprometido o con funciones empobrecidas. Su acción antiinflamatoria podría contribuir a su utilización global en el tratamiento de la enfermedad hepática.
- **Fiebre:** en China, el chai hu se toma para reducir la fiebre, especialmente en casos en los que viene acompañada de un sabor amargo en la boca, irritabilidad, vómitos, dolores abdominales o vahídos y vértigo.
- **Remedio japonés moderno:** los usos tradicionales del chai hu y la investigación científica coinciden en sus efectos benéficos hasta tal punto, que muchos médicos japoneses convencionales usan ahora extractos de la raíz para tratar pacientes con problemas hepáticos.
- **Otros usos:** suele ser útil en el tratamiento de las hemorroides y en la caída de tejidos, como en el prolapso genital.

## PARTES USADAS



***La raíz** se cosecha en primavera y otoño, cuando contiene más nutrientes. Se usa para hacer un valioso tónico hepático.*

***Raíz seca en rebanadas***

## PREPARACIONES Y USOS

**Precaución:** no exceder la dosis. Ocasionalmente puede causar náusea y vómitos.



***Decocción:** para estimular la transpiración y reducir la fiebre, tome 1 taza, 3 veces por día.*



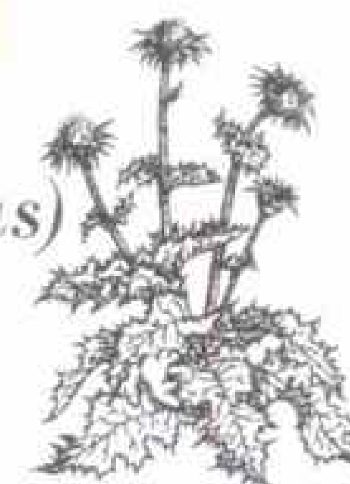
***Chai Hu***

***Regaliz***

***Remedio:** para mejorar la función hepática haga una decocción con 15 g. de chai hu, 5 g. de regalíz y 750 ml. de agua. Tome en tres dosis, durante un período de 24 horas.*

# *Carduus marianus* sin. *Silybum marianum* (Compuestas)

# CARDO MARIANO, CARDO ASNAL



CARDO MARIANO Planta bienal espinosa que crece hasta 1,5 m., con hojas de nervaduras blancas y cabezas florales moradas.



HA SIDO UTILIZADO EN EUROPA como remedio para la depresión y los problemas hepáticos durante cientos de años. Las investigaciones confirman que la hierba tiene una gran capacidad para proteger al hígado de los perjuicios del alcohol y otros tóxicos. En la actualidad se utiliza en Occidente para el tratamiento de afecciones hepáticas. Es común en la Argentina.



***El cardo mariano*** *tiene unas marcas características sobre sus hojas, producidas según la tradición, por la leche de la Virgen María.*

## HÁBITAT Y CULTIVO

Oriundo del Mediterráneo, el cardo mariano crece en toda Europa, aunque rara vez se lo encuentra en Gran Bretaña. Crece silvestre y abunda en suelos pobres. Se cultiva como planta ornamental. Prefiere sitios soleados y produce semillas rápidamente. Las cabezas florales se recogen en plena floración, a comienzos del verano, y las semillas se juntan a fines de esta temporada.

## ESPECIES AFINES

Hay otras hierbas menos efectivas aunque benéficas para el hígado, como el cardo santo (*Cnicus benedictus*). Otras plantas, incluyendo al alcaucil (*Cynara scolymus*), protegen el hígado contra las toxinas, pero no son tan efectivas como el cardo mariano.

## COMPONENTES

- Flavonolignanos (1-4%) (silimarina)
- Principios amargos
- Poliacetilenos

## EFECTOS CLAVE

- Protege el hígado
- Estimula la secreción de bilis
- Incrementa la producción de leche materna.
- Antidepresivo

## INVESTIGACIÓN

■ **Silimarina:** las investigaciones encaradas en Alemania se concentraron en la silimarina, una sustancia que contiene la semilla. Esta ejerce un marcado efecto protector en el hígado, conservando su función e impidiendo daños de compuestos que normalmente son tóxicos. Se ha demostrado que se puede prevenir el ataque al hígado como resultado de la ingestión de tetracloruro de carbono o de hongos venenosos, tomando silimarina inmediatamente antes o dentro de las 48 horas. En Alemania, la silimarina se ha usado exitosamente para tratar hepatitis y cirrosis.

## USOS7 TRADICIONALES Y ACTUALES

■ **Usos tradicionales:** las cabezas florales del cardo mariano, hervidas y consumidas como alcauciles, eran útiles como tónico primaveral. También se consumía para incrementar la producción de leche materna y se consideraba excelente para la melancolía, tradicionalmente asociada con el hígado.

■ **Desórdenes hepáticos:** hoy en día, el cardo mariano es el principal remedio usado por la medicina occidental de hierbas para proteger el hígado y sus muchas actividades metabólicas y contribuir en la renovación celular. Se usa en el tratamiento de la hepatitis y la ictericia y en afecciones provocadas por el estrés y la quimioterapia en casos de cáncer.

Para esta afección, puede ayudar a limitar el daño ocasionado al hígado y acelerar la recuperación de los efectos colaterales, una vez que el tratamiento se ha completado.

## PARTES USADAS



***Las semillas*** *contienen silimarina, que protege el hígado. Son importantes en la formulación de remedios.*



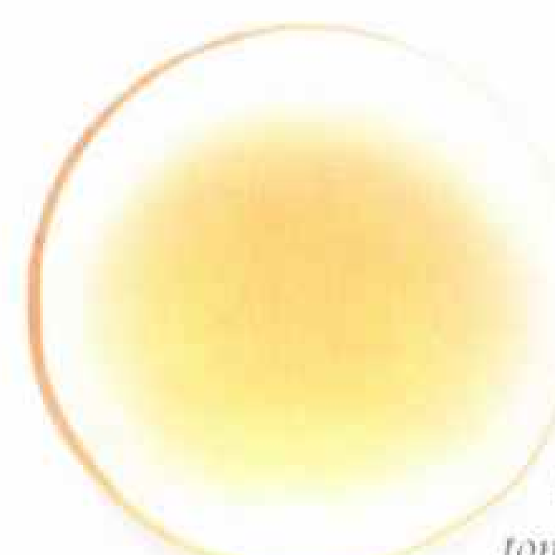
***Cabeza floral seca***

***Cabeza floral fresca***

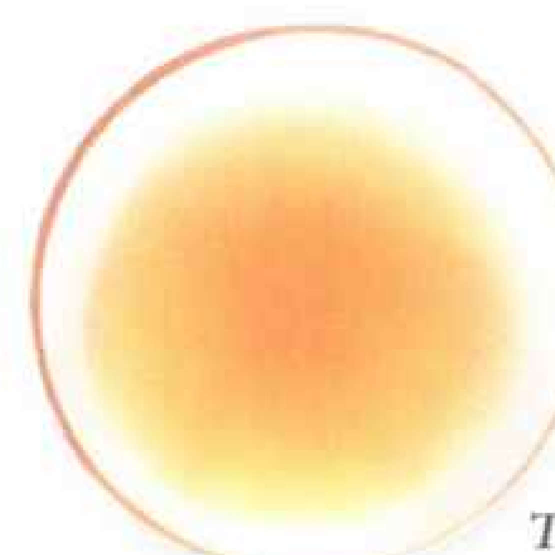
***Las cabezas florales*** *se ingieren como alimento tónico y pueden utilizarse en remedios.*

Las hojas espinosas del cardo son de color gris verdoso.

## PREPARACIONES Y USOS



***Decocción de semillas:*** *para infecciones hepáticas tomar 1/2 taza por día.*





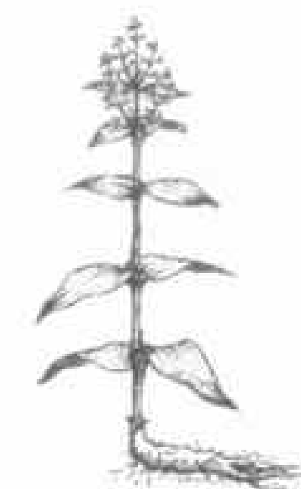
***Cápsulas de semillas:*** *para la resaca tomar una cápsula de 500 mg.*

***Tintura de semillas:*** *se prescribe para afecciones hepáticas crónicas.*

**TABLETAS:** se recomiendan para tratamientos hepáticos prolongados.

# *Swertia chirata* sin. *Ophelia chirata* (*Gencianáceas*)

# CHIRETTA, GENCIANA DE LA INDIA



**CHIRETTA** Planta anual, crece hasta 1 m. Tiene hojas purpúreas y flores verde pálido.

ORIGINARIA DE LA INDIA, es una hierba ayurvédica típica. Es un tónico muy amargo que se usa para tratar estados calientes, *pitta* (fuego). En su país de origen es más conocida como el ingrediente principal de *mahasudarshana churna*, remedio que contiene alrededor de 50 hierbas, recetado para fiebres, malaria, o problemas hepáticos, cálculos biliares, indigestión y náusea. Lo indican como hepatoprotector.



***La Chiretta*** *crece en praderas al pie del Himalaya.*

## HÁBITAT Y CULTIVO

Originaria del Norte de la India y Nepal, donde crece silvestre a gran altura. Puede cultivarse y se propaga de semilla, en primavera y otoño. Prefiere suelos bien drenados y pleno sol. Las partes aéreas se cosechan en verano, durante la floración.

## ESPECIES AFINES

*S. japonica* es otra especie de Swertia estimada por sus propiedades amargas y de gran uso en Japón. La chiretta es de la familia de las Gentianáceas, que son muy amargas y se usan para problemas digestivos.

## COMPONENTES

- Xantonas
- Iridoides (incluso amarogentina)
- Alcaloides
- Flavonas

## EFECTOS CLAVE

- Amargo
- Tónico
- Estimulante del apetito
- Alivia el dolor de estómago
- Reduce la fiebre
- Antimalaria

## INVESTIGACIÓN

- **Componentes amargos:** junto con otros integrantes de la familia *Gencianáceas*, la chiretta contiene grandes cantidades de sustancias muy amargas, como iridoides, en especial amarogentina y alcaloides.
- **Hepatoprotectora:** la amarogentina protege el hígado.
- **Otras investigaciones:** en la India se demostró que las xantonas son antimalaria y protegen contra la tuberculosis.

## USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

- **Propiedades terapéuticas:** es una hierba muy amarga. Estimula los receptores del sabor amargo de la lengua, desencadena una acción refleja que estimula todo el tracto digestivo.
- **Remedio digestivo:** es excelente para estómagos delicados, propensos a náuseas, indigestión e inflamación. La infusión, que debe tomarse en pequeñas dosis, aumenta el apetito y facilita la digestión. También se toma para expulsar lombrices.
- **Fiebres:** como muchos amargos, la chiretta reduce las fiebres, enfriando el cuerpo y aumentando el flujo sanguíneo hacia el hígado. Remedio útil para la malaria.
- **Hipo:** en la India se usa para el hipo. Se utiliza la infusión en pequeñas dosis frecuentes.
- **Otros usos:** comenzó a usarse para alergias en combinación con otras hierbas. Sus propiedades tónicas la hacen ideal para tratar la debilidad y consumir durante la convalecencia.

## PARTES USADAS

***Partes aéreas:*** *se recogen en verano, durante la floración. Contienen sustancias muy amargas, efectivas para problemas digestivos.*



***Partes aéreas secas***

Las hojas contienen amarogentina, que les da un sabor amargo.

***Partes aéreas frescas***

## PREPARACIONES Y USOS



***Chiretta***

***Clavo aromático***

***Infusión:*** *para la indigestión, haga una infusión con 1/2 cucharadita de chiretta, 2 clavos y 1 taza de agua. Tome 3 veces por día antes de las comidas.*



***Tintura:*** *para mejorar el apetito y la digestión, tome regularmente 10 gotas con agua, antes de las comidas.*

## GUÍA DE CULTIVO

Las semillas deben ser plantadas en tierra negra donde reciban sol durante todo el día.

## *Cassia senna* sin. *Senna alexandrina* (Leguminosas)

# SEN DE LA INDIA



**SEN DE LA INDIA** Pequeño arbusto perenne que crece hasta 1 m. Tiene tallo leñoso erguido y flores amarillas.

EL SEN DE LA INDIA ES UNA de las hierbas medicinales más conocidas, en especial porque aún es ampliamente utilizada por la medicina convencional. Es un laxante muy eficaz y un remedio particularmente útil en períodos ocasionales de constipación. Tiene un gusto ligeramente amargo y nauseabundo, por lo que suele mezclarse con otras hierbas. Es común en la Argentina.



***El sen de la India** tiene pares de folíolos lanceolados a los lados de un tallo central.*

### HÁBITAT Y CULTIVO

Es oriundo de África tropical y se cultiva en todo el continente. Crece de semilla, en primavera, o por esquejes, a comienzos del verano. Requiere pleno sol. Las hojas se pueden recoger antes o durante la floración y las vainas cuando maduran, en otoño.

### ESPECIES AFINES

Hay más de 400 especies de Cassia. El sen de Tinnirelly (*C. angustifolia*) se cultiva en el subcontinente indio y tiene las mismas propiedades terapéuticas que *C. senna*. En la medicina ayurvédica se usa para problemas de la piel, ictericia, bronquitis y anemia, así como para el estreñimiento. *Jue ming zi* (*C. obtusifolia*) se usa en la medicina china tradicional para cuadros de "fuego hepático", estreñimiento y arteriosclerosis.

### COMPONENTES

- Glicósidos antraquinonas (senósidos)
- Glicósidos naftalenos
- Mucílago
- Flavonoides
- Aceite volátil

### EFECTOS CLAVE

- Estimulante
- Laxante
- Purgante

### INVESTIGACION

- **Senósidos:** las investigaciones realizadas en los últimos 50 años han podido comprobar la forma en que actúa el sen de India. Los senósidos irritan el recubrimiento del intestino grueso, haciendo que los músculos se contraigan fuertemente y provoquen el movimiento intestinal, alrededor de diez horas después de haberse tomado la dosis. También impiden la absorción de líquido en el intestino grueso, ayudando a que las heces se mantengan blandas.

### USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

- **Primeros registros:** la hierba fue usada terapeuticamente por médicos árabes en el siglo IX.
- **Estreñimiento:** se ha usado siempre para combatir el estreñimiento. Es particularmente apropiado cuando se requiere deposiciones blandas, como en casos de lesiones anales. Es un buen laxante durante períodos breves (no se lo debe tomar por más de diez días, pues puede provocar el debilitamiento de los músculos del intestino grueso).
- **Purgante:** como purgante puede causar retortijones y cólicos. Para evitar este efecto se suele mezclar con hierbas aromáticas y carminativas, que relajan los músculos intestinales.

## PARTES USADAS




***Las hojas** tienen un efecto más fuerte que las vainas y se usan con menos frecuencia.*

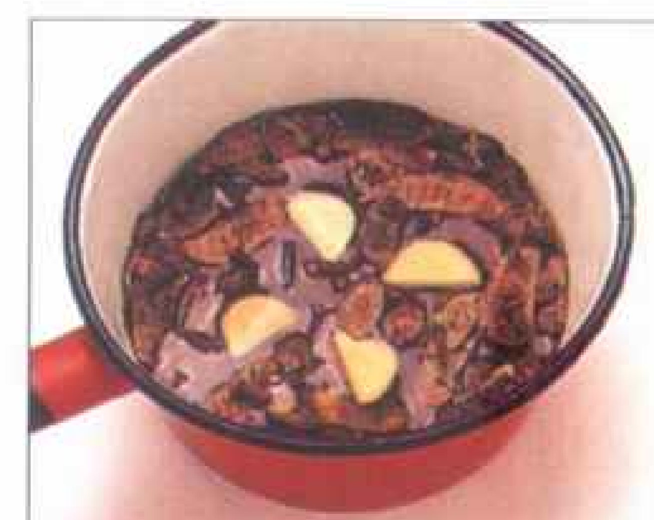
***Las vainas** tienen un efecto más suave que las hojas. Con ellas se elaboran tabletas y otros preparados.*

## PREPARACIONES Y USOS

**Precauciones:** no dar a menores de 12 años. No tomar durante más de diez días. No ingerir si se padece de colitis. No consumir durante el embarazo.



***Las tabletas** son la forma standard y conveniente de preparar el sen. Tomar para estreñimiento ocasional.*



***Decocción:** para constipación, dejar en remojo 3-6 vainas de sen y 1 g. de jengibre fresco en una taza de agua recién hervida, durante 6 a 12 horas. Colar y beber.*

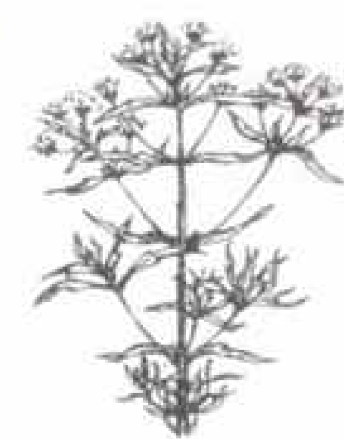



***Infusión:** para constipaciones leves, hacer una infusión con 1 ó 2 vainas de sen, 1 g. de jengibre fresco y uno o dos clavos de olor en una taza de agua recién hervida, dejando reposar 15 minutos.*

**TINTURA:** se prescribe para estreñimiento, en tratamientos cortos.

# *Plantago* spp. *(Plantagináceas)*

# PLANTAGO



PLÁNTAGO
Planta anual, crece hasta 40 cm. Tiene hojas angostas y racimos de flores diminutas blancoamarronadas.

PRODUCTO DE VARIAS ESPECIES de Plantago – *P. ovata, P. psyllium y P. indica*, esta planta se ha usado durante miles de años en Europa, Norte de África y Asia como laxante seguro y eficaz. Sus semillas desabridas se hinchan al humedecerse y se sienten gelatinosas en la boca. Es común en la Argentina.



**El plántago** *es muy cultivado por su cáscara y semillas, las que se usan como remedio para los intestinos.*

## HÁBITAT Y CULTIVO

Las tres especies de plantago crecen en el Sur de Europa, Norte de África y Asia, especialmente en la India, y se las cultiva intensivamente. Se propagan por semilla, en primavera y requieren mucho sol. Las semillas se cosechan una vez maduras, a fines del verano y comienzos del otoño.

## ESPECIES AFINES

El llantén (*P. major*) se prescribe para diarrea y síndome de colon irritable. *Che qian zi* (*P.asiatica*) se usa en China como diurético, para diarrea y catarro. La cáscara molida es efectiva al final del embarazo, para mejorar la posición del feto en el útero (cabeza hacia abajo).

## COMPONENTES

- Mucílago (arabinoxylan)
- Aceite fijo (2,5%) – ácidos grasos, especialmente linoleico, oleico and palmítico
- Almidón

## EFECTOS CLAVE

- Demulcente
- Laxante
- Antidiarreico

## INVESTIGACIÓN

- **Regulación de la función intestinal** En ensayos clínicos realizados en EE UU, Alemania y Escandinavia durante los años 80, se comprobó que el plantago tiene efectos laxantes y antidiarreicos. Al igual que otras hierbas, ayuda a restablecer el normal funcionamiento del organismo.

## USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

- **Laxante:** el plantago es un conocido laxante. En la medicina convencional y en la herbácea se receta para la constipación, especialmente la derivada de un intestino constreñido o muy relajado. Tanto las cáscaras como las semillas contienen abundante fibra (mucílago) y se expanden, volviéndose muy gelatinosas cuando se remojan en agua. Al mantener un alto contenido de agua en el intestino grueso, aumentan el volumen de las heces facilitando su evacuación.
- **Otros problemas intestinales:** también es útil para la diarrea y otros problemas intestinales, como síndrome de colon irritable, colitis ulcerosa y enfermedad de Crohn (ileítis). En la India suele usarse para la disentería.
- **Alivio de hemorroides:** ayuda a ablandar la materia fecal y reducir la irritación de las venas distendidas.
- **Hierba desintoxicante:** el mucílago gelatinoso, producto del plantago remojado en agua, tiene la capacidad de absorber toxinas dentro del intestino grueso. El plantago se toma comúnmente para reducir la autotoxicidad (las toxinas son expulsadas del organismo con las cáscaras y las semillas junto con las heces).
- **Enfermedades digestivas:** su efecto protector y suavizante beneficia todo el tracto gastrointestinal. Se recomienda para úlceras estomacales y duodenales y para la acidez estomacal.
- **Infecciones urinarias:** la acción emoliente del plantago se extiende al tracto urinario. En la India se da una infusión de las semillas para la uretritis (éste es el único caso en que se usa esta preparación).
- **Usos externos:** las cáscaras remojadas en una infusión de caléndula (*Calendula officinalis*), constituyen una eficaz cataplasma que cura la infección de forúnculos, abscesos y panadizos (inflamación purulenta en la punta de los dedos).

## GUÍA DE CULTIVO

Las plantas crecen bien de semillas y éstas pueden sembrarse de agosto a noviembre en macetas pequeñas a pleno sol y en tierra resaca y arena en partes iguales.

## PARTES USADAS



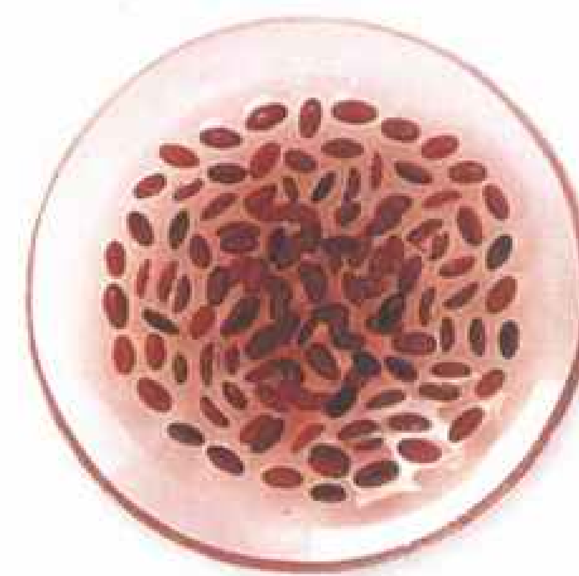
*Hay que remojar* ***las semillas*** *en agua antes de usarlas.*



*En general,* ***las cáscaras*** *se pulverizan para usar en distintos preparados.*

## PREPARACIONES Y USOS

**Precauciones:** evite exceder la dosis recomendada. Tome siempre con abundante agua.



***Maceración en frío:*** *para el estreñimiento, remoje 20 g. de semillas en 200 ml. de agua durante 10 horas. Tome toda la dosis por la noche.*



***Cápsulas*** *de cáscara en polvo: para hemorroides, tome 1 cápsula de 200 mg., 3 veces por día.*

**CATAPLASMA:** para forúnculos, mezcle 5 g. de cáscara en polvo con infusión de caléndula, hasta obtener una pasta espesa. Aplique 3 veces por día.

*Rheum palmatum (Poligonáceas)*
# RUIBARBO



**RUIBARBO**
Planta perenne de rizoma grueso, crece hasta 3 m. Tiene grandes hojas palmadas y flores pequeñas.



DESDE HACE MUCHO TIEMPO es valorado como la purga más efectiva de la medicina a base de hierbas. Por su efecto suave es apto para niños. Se utiliza en China desde hace más de 2.000 años y es muy útil para tratar problemas digestivos. En grandes dosis es laxante, pero tiene efectos constipantes en pequeñas cantidades. El rizoma tiene sabor desagradable. Es común en la Argentina.



***El ruibarbo** crece mejor cerca del agua. En verano produce racimos de flores rojas.*

## HÁBITAT Y CULTIVO

Originario de China y el Tibet donde aún se encuentra el de mejor calidad, el ruibarbo también crece en Occidente, en forma silvestre o en cultivos. Crece de semilla, en primavera, o por división de matas, en primavera u otoño. Requiere mucho sol y suelo de buen drenaje. Los rizomas de 6 a 10 años se levantan en otoño, después que las hojas y los tallos se volvieron amarillos.

## ESPECIES AFINES

El *R. tanguticum* y el *R. officinale* tienen usos similares al *R. palmatum*. La acción de las tres especies se considera superior a la de otros ruibarbos.

## COMPONENTES

- Antraquinonas (3 a 5 %), ácido rheico, aloe-emodina, emodina
- Flavonoides (catequina)
- Ácidos fenólicos
- Taninos (5 a 10 %)
- Oxalato de calcio

## EFECTOS CLAVE

- Laxante
- Constipante
- Astringente
- Alivia el dolor de estómago
- Antibacteriano

## INVESTIGACIÓN

- **Antraquinonas y taninos:** el valor medicinal del ruibarbo es resultado, en gran parte de las propiedades irritantes, laxantes y purgantes de las antraquinonas. A grandes dosis el rizoma es muy laxante. Sin embargo, los altos niveles de tanino que contiene la hierba equilibran la acción laxante y se ha demostrado que en pequeñas dosis los taninos predominan, produciendo un efecto constipante.
- **Propiedades antibacterianas:** se ha comprobado que las decocciones de la raíz son efectivas contra el *Staphylococcus aureus*, una bacteria infecciosa que produce úlceras y foliculitis (infección de tipo acneico en la barbilla).

## USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

- **Historia:** el ruibarbo ha sido mencionado por primera vez en el clásico chino *Materia Medica*, del siglo I. En occidente crece desde 1732. Es una hierbas que aún se utiliza en la medicina convencional y en la herbácea y está inscripta en la "Pharmacopoeia Británica" de 1988.
- **Constipación:** combinado grandes dosis con hierbas carminativas actúa como laxante y contribuye a limpiar el colon sin causar excesivos retortijones, por lo que es efectivo para tratar el estreñimiento cuando los músculos del intestino grueso son débiles.
- **Diarrea:** las dosis pequeñas de la raíz son astringentes y alivian la irritación de la mucosa interna de los intestinos, aliviando así la diarrea.
- **Otros usos:** la hierba puede aplicarse sobre quemaduras, forúnculos y carbúnculos. Además, el ruibarbo es tónico y estimulante suave del apetito. Es un efectivo enjuague para úlceras bucales.

## PARTES USADAS

El rizoma es un estimulante suave del apetito y mejora la digestión.



***Rizoma seco***

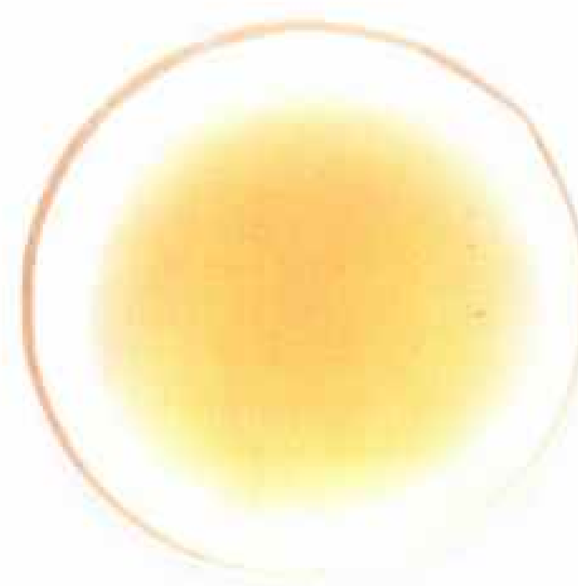


***El rizoma** contiene antraquinonas, que son laxantes, y taninos, que son astringentes.*

***Rizoma fresco***

## PREPARACIONES Y USOS

**Precauciones:** no usar durante el embarazo o la lactancia. No usar durante la menstruación en caso de predisposición a la gota o cálculos renales.



***Decocción:** para un constipación ocasional, tome 100 ml. por la noche.*

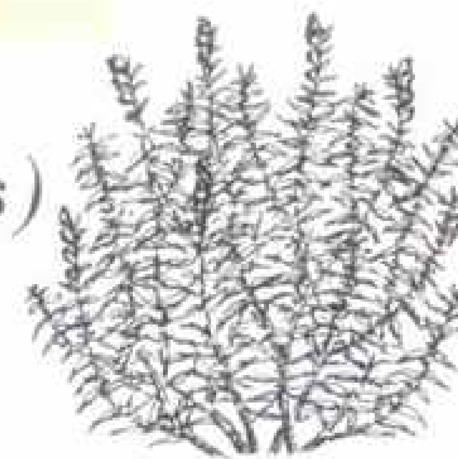


***Tintura:** para abrir el apetito, tome 20 gotas con agua, dos veces por día.*

**TABLETAS:** una de las formas más convenientes de tomar la hierba. Ingiéralas en caso de constipación ocasional.

# *Scutellaria baicalensis* sin. *S. macrantha* (Labiadas)

# ESCUTELARIA, HUANG QUIN (CHINO)



**ESCUTELARIA**
Planta perenne que alcanza entre 30 y 120 cm. con hojas lanceoladas y flores azul púrpura.

EN 1973, EN UNA TUMBA del siglo II encontrada en el Noroeste de China, se descubrieron 92 tablillas de madera. Entre las hierbas enumeradas en las recetas medicinales, figuraba la escutelaria. Esta planta ha tenido un rol específico en la medicina china a base de hierbas por lo menos desde esa época. Es uno de los principales remedios para tratar afecciones "calientes y húmedas" como la disentería y la diarrea.



***La escutelaria** es una planta medicinal importante en China. Se cultiva con fines ornamentales.*

## HÁBITAT Y CULTIVO

La escutelaria se encuentra en China, Japón, Corea, Mongolia y Rusia. Prospera en las laderas verdes y soleadas y en tierras áridas entre los 100 y los 2500 m. sobre el nivel del mar. La escutelaria se propaga por semillas, en otoño o primavera. La raíz de 3 o 4 años se cosecha en otoño o primavera.

## ESPECIES AFINES

La escutelaria (*S. lateriflora*) es muy similar. Es un remedio para la ansiedad y el estrés, originaria de EE.UU.

## COMPONENTES

- Flavonoides (alrededor del 12 %) - baicalina
- Esteroles
- Ácido benzoico

## EFECTOS CLAVE

- Sedante
- Antialérgico
- Antibiótico
- Antiinflamatorio

## INVESTIGACIÓN

- **Flavonoides:** la escutelaria ha sido muy estudiada en China y es evidente que tiene un marcado efecto antiinflamatorio y antialergénico debido a los flavonoides. Junto con otras hierbas que también los contienen, como el espino (*Crataegus oxyacantha*), puede mejorar los problemas venosos y la fragilidad capilar.
- **Verificación de usos tradicionales:** los ensayos clínicos sugieren que se justifica su empleo en caso de fiebres altas e infecciones, como la disentería.
- **Diabetes:** puede ser útil para problemas derivados de la diabetes, incluídas las cataratas.

## USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

- **Hierba fria y amarga:** en la medicina tradicional china, la escutelaria es "fria" y "amarga". Se receta para afecciones que producen calor y sed, como las fiebres altas, tos con flema espesa y amarilla e infecciones gastrointestinales que causan diarrea, como la disentería. También se receta para afecciones urinarias dolorosas.
- **Antiinflamatorio:** a la luz de investigaciones recientes, se la usa para afecciones alérgicas, como asma, fiebre del heno, eczema y urticaria, aunque su efecto antiinflamatorio es más útil en las infecciones digestivas.
- **Remedio circulatorio:** en combinación con otras hierbas, se usa para la presión arterial alta, arteriosclerosis, várices y predisposición a los moretones.
- **Otros usos:** se aplica sobre la piel para curar llagas, hinchazón y forúnculos. También se da para problemas circulatorios derivados de la diabetes.

## CARACTERÍSTICAS

Es común en la Argentina. Se pueden plantar en tierra negra mezclada con resaca en partes iguales a pleno sol. Después de haber sido remojadas en agua toda la noche la planta crecerá a buen ritmo y al cabo de 3 años pueden cosecharse sus raíces.

## PARTES USADAS



***La raíz** se levanta en otoño o primavera, cuando la planta tiene 3 ó 4 años.*

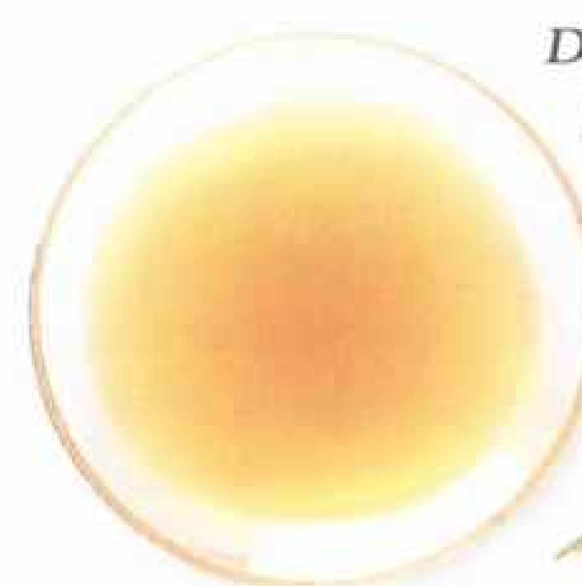
La raíz tiene propiedades antiinflamatorias.

***Raíz fresca***



***Raíz seca***

## PREPARACIONES Y USOS



***Decocción:** para resfríos de pecho con fiebre, tome 1/2 taza, 3 veces por día.*



***Sanícula***



***Escutelaria***

***Remedio:** para dolores de cabeza, haga una decocción con 15 g. de raíz y 10 g. de sanícula. Beba 1/2 taza, 3 veces por día.*



***Tintura:** para la fiebre del heno, tome 40 gotas con agua, 3 veces por día.*

# Remedios Caseros con Hierbas

Los preparados facilitan la incorporación al organismo de las propiedades medicinales de las hierbas, ya sea a través de su uso interno o externo. Estos pueden realizarse en forma casera, teniendo en cuenta que el objetivo es extraer lo más integralmente posible los componentes de la planta.

Esta sección ofrece recetas para realizar cremas, compresas y lociones que permiten calmar dolores e inflamaciones. Para brindar alivio localizado están las inhalaciones, gárgaras y enjuagues, aceites para masajes, óvulos vaginales, supositorios, baños y lavajes. También incluye información sobre dónde encontrar las principales vitaminas y minerales.

# Cremas

Hacer una crema implica combinar aceite o grasa con agua, en una emulsión. Si el proceso se acelera, ambos elementos se pueden separar. A diferencia de las pomadas, las cremas se mezclan con la piel y tienen la ventaja de ser refrescantes y calmantes, permitiendo la respiración y transpiración en forma natural. Debido a que pueden deteriorarse rápidamente, se aconseja colocarlas en potes oscuros, herméticos, en la heladera.

**CANTIDAD STANDARD**
30 g. de hierbas secas ó 75 g. frescas, 150 g. de cera emulsionante, 70 g. de glicerina y 80 ml. de agua.

**APLICACIÓN STANDARD**
Frote un poco en la zona afectada, 2-3 veces por día.

**ALMACENAMIENTO**
Guarde en potes de vidrio oscuro, herméticos y esterilizados en la heladera. Dura hasta 3 meses.

Se pueden agregar a las cremas, pequeñas cantidades de ingredientes adicionales tales como tinturas, polvos y aceites esenciales. La incorporación de un aceite esencial –como el preparado con 1 ml. de cajeput (*Melaleuca alternifolia*) en 100 ml. de crema– evita la formación de hongos y prolonga su tiempo de conservación. Otras recetas usan infusiones, tinturas o aceites de infusión.



*1 Derrita la cera emulsionante en un bol de vidrio a baño de María o en un hervidor doble. Agregue la glicerina, el agua y la hierba, y revuelva. Hierva a fuego lento, durante 3 horas.*



*2 Cuele la mezcla con una prensa de uvas o una bolsa de muselina. Revuelva hasta que se enfríe y se asiente.*



*3 Con un cuchillo pequeño o una espátula, ponga la crema asentada en potes de vidrio oscuro. Ajuste las tapas y etiquete. Guarde en la heladera.*

# Compresas y lociones

Las lociones son preparaciones herbales a base de agua, usadas para bañar la piel inflamada o irritada. Las compresas son paños humedecidos en una loción y colocados sobre la piel. Las lociones y compresas son formas simples del uso externo de las hierbas. Pueden ser muy efectivas para el alivio de hinchazones, moretones y dolores. También calman las inflamaciones y dolores de cabeza y reducen las fiebres.

**CANTIDAD STANDARD DE LOCIÓN**
500 ml de infusión o decocción, o 25 ml de tintura en 500 ml de agua

**APLICACIÓN STANDARD DE COMPRESAS O LOCIONES**
Use según sea necesario. Prepare una nueva compresa o loción cuando se enfríe (si es caliente) o cuando se seque (si es fría)

**ALMACENAMIENTO**
Guarde las lociones en botellas esterilizadas, con tapas, en la heladera hasta 2 días.

La hinchazón o los moretones producidos por accidentes o práctivas deportivas pueden reducirse o prevenirse, aplicando en forma inmediata una compresa caliente, siempre y cuando la piel no haya sufrido roturas. Las compresas frías son particularmente útiles para calmar inflamaciones, refrescar fiebres y aliviar dolores de cabeza. Para lograr su máximo efecto, tanto las compresas calientes como las frías deben humedecerse frecuentemente y volver a aplicar.

**Aplicación de una loción**

Haga una infusión o decocción y cuélela bien. Alternativamente, diluya una tintura con agua. Humedezca un paño limpio en la loción y escurra el exceso. Bañe suavemente la zona afectada con el paño (en lugar de dejarlo sobre la piel, como lo haría con una compresa).

**Aplicación de una compresa**



*1 Humedezca en la loción un paño suave o una franela limpia. Escurra el exceso de líquido. Antes de aplicar, frote un poco de aceite en la zona afectada para evitar que se pegue.*



*2 Ponga la compresa en la zona a tratar. Para dolor e hinchazones, asegúrela con un film de plástico y alfileres de gancho y déjela colocada de 1 a 2 horas. Si es necesario, vuelva a aplicar.*

# Otras Preparaciones

La mayoría de las preparaciones que se detallan a continuación proporcionan alivio localizado. Las inhalaciones de vapor ayudan a aclarar varias afecciones respiratorias. Las gárgaras y los enjuagues bucales calman dolores de garganta y úlceras bucales. Los aceites para masajes pueden aliviar músculos doloridos. Los baños mejoran la piel inflamada.

## Inhalaciones de vapor

Las inhalaciones de vapor aclaran el catarro y alivian sinusitis, alergia al polen y asma bronquial. La combinación de vapor e ingredientes antisépticos aclara los vías de todo el aparato respiratorio.

**Para hacer:** vierta 1 lt. de agua hirviendo en un bol. Agregue 5-10 gotas de aceite esencial y revuelva. Haga una infusión de 25 g. de hierba en 1 lt. de agua. Deje reposar durante 15 minutos y viértala en el bol. Cubra la cabeza y el bol con una toalla, cierre los ojos e inhale el vapor durante 10 minutos, o hasta que la preparación se enfríe. Después de una inhalación de vapor es aconsejable permanecer en una habitación templada durante 15 minutos.



***Las inhalaciones con aceites esenciales*** *alivian afecciones respiratorias*

## Gárgaras y enjuagues bucales

Generalmente contienen hierbas astringentes que constriñen las membranas mucosas de la boca y la garganta. Las hierbas astringentes, como la ratania (*Krameria trianda*) y la mirra (*Commiphora molmol*), pueden ser más tolerables y más efectivas para los dolores de garganta si se agrega a la preparación un poquito de regalíz (*Glycyrrhiza glabra*) o una pizca de pimiento de cayena (*Capsicum frutescens*).

**Para hacer:** haga una infusión dejándola reposar 15-20 minutos para aumentar su astringencia. Cuélela y haga gárgaras o enjuague la boca con una taza llena. Alternativamente, use una decocción o diluya unos 5 ml. de tintura en 100 ml. de agua caliente y úselo de la misma forma. Repita tantas veces como sea necesario.



***Infusiones:*** *son muy buenas para dolores de garganta y úlceras de boca. Realizar buches y enjuagues bucales.*

## Ovulos vaginales y supositorios

Son cápsulas cerosas que contienen aceite esencial o polvo fino. Los óvulos vaginales se insertan en la vagina y los supositorios en el ano, donde se derriten a la temperatura del cuerpo. La hierba se absorbe en el torrente sanguíneo, proporcionando un alivio rápido. Es mejor comprar supositorios ya hechos.

**Para hacer óvulos vaginales:** use un molde apropiado o haga 24 moldes de papel aluminio de cocina, dándoles forma con un dedal. Mezcle 10 g. de jabón suave, 50 ml. de glicerina y 40 ml. de alcohol desnaturalizado y vierta en los moldes. Déjelo durante unos minutos. Saque el exceso y deje que se endurezcan. Derrita 20 g. de manteca de cacao, sáquela del calor y agregue 30 gotas de aceite esencial o 5 g. de polvo. Vierta en los cascos y deje que se asienten durante 3 horas, antes de sacar los óvulos vaginales. Guárdelos en un lugar fresco, en un pote forrado con papel manteca, hasta 3 meses.

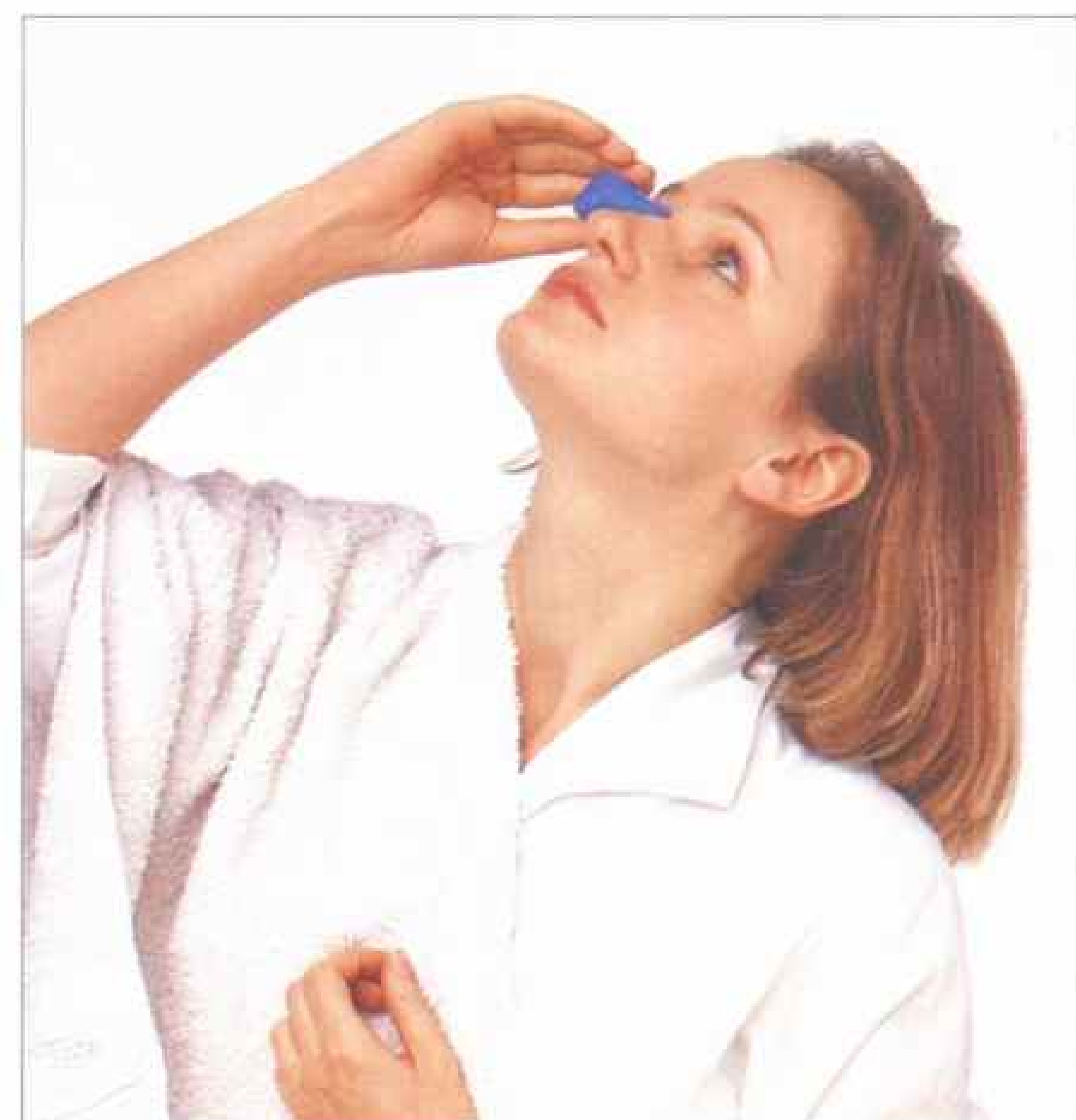
## Aceites esenciales

Pueden usarse en los masajes para calmar dolores menores. Deben ser diluidos con un aceite excipiente, debido a que pueden irritar la piel. Como se deterioran rápidamente después de su dilución, resulta conveniente mezclar pequeñas cantidades.

**Para masajes:** mezcle 5-10 gotas de aceite esencial con 1 cucharada de aceite excipiente (como aceite de germen de trigo o de almendras) y masajee suavemente en la piel. Quemador de aceite: use 5-10 gotas de aceite esencial puro, mezclado con agua. Caliente durante 30 minutos.



***Los aceites esenciales*** *se usan en baños, quemadores de aceite y en masajes para aliviar la tensión y el stress.*



***El baño ocular se aplica*** *en el ojo afectado, inclinando bien la cabeza hacia atrás.*

## Baños y lavajes

Pueden aliviar muchas afecciones, incluyendo miembros doloridos y senos paranasales congestionados. Se hacen con aceites esenciales diluidos o infusiones. Los baños oculares alivian los ojos doloridos, irritados o inflamados.

**Para hacer un baño herbal:** agregue 500 ml. de infusión colada ó 5-10 gotas de aceite esencial al agua del baño.

**Para hacer un lavaje para la piel:** haga una infusión, cuélela y bañe la zona afectada.

**Para hacer un baño ocular:** haga una infusión o use un saquito de hierbas. Cuele el líquido en un baño ocular esterilizado. Agregue 2-3 gotas de una tintura al baño ocular lleno de agua recién hervida. Deje enfriar y ponga el baño ocular firmemente sobre el ojo, pestañeando continuamente. Repita hasta 3 veces por día.

**Precauciones generales:** los baños oculares deben ser muy livianos, para que no produzca ardor en los ojos. Siempre use agua hervida, enfriada en un recipiente esterilizado. No haga baños oculares durante más de 2-3 semanas. Si baña los ojos con frecuencia agregue una pizca de sal a cada baño ocular.

## Maceraciones frías

El calor destruye los componentes activos de algunas hierbas y una maceración fría resulta más apropiada que una decocción.

**Para hacer:** vierta 500 ml. de agua fría sobre 25 g. de hierba y deje reposar toda la noche. Cuélela y úsela como lo haría con una decocción.

## Jugos

Los jugos extraídos de hierbas pueden ingerirse o aplicarse externamente.

**Para hacer:** estruje la planta con una juguera mecánica o un procesador de alimentos. Exprima la pulpa a través de una bolsita de muselina y recoja el jugo.

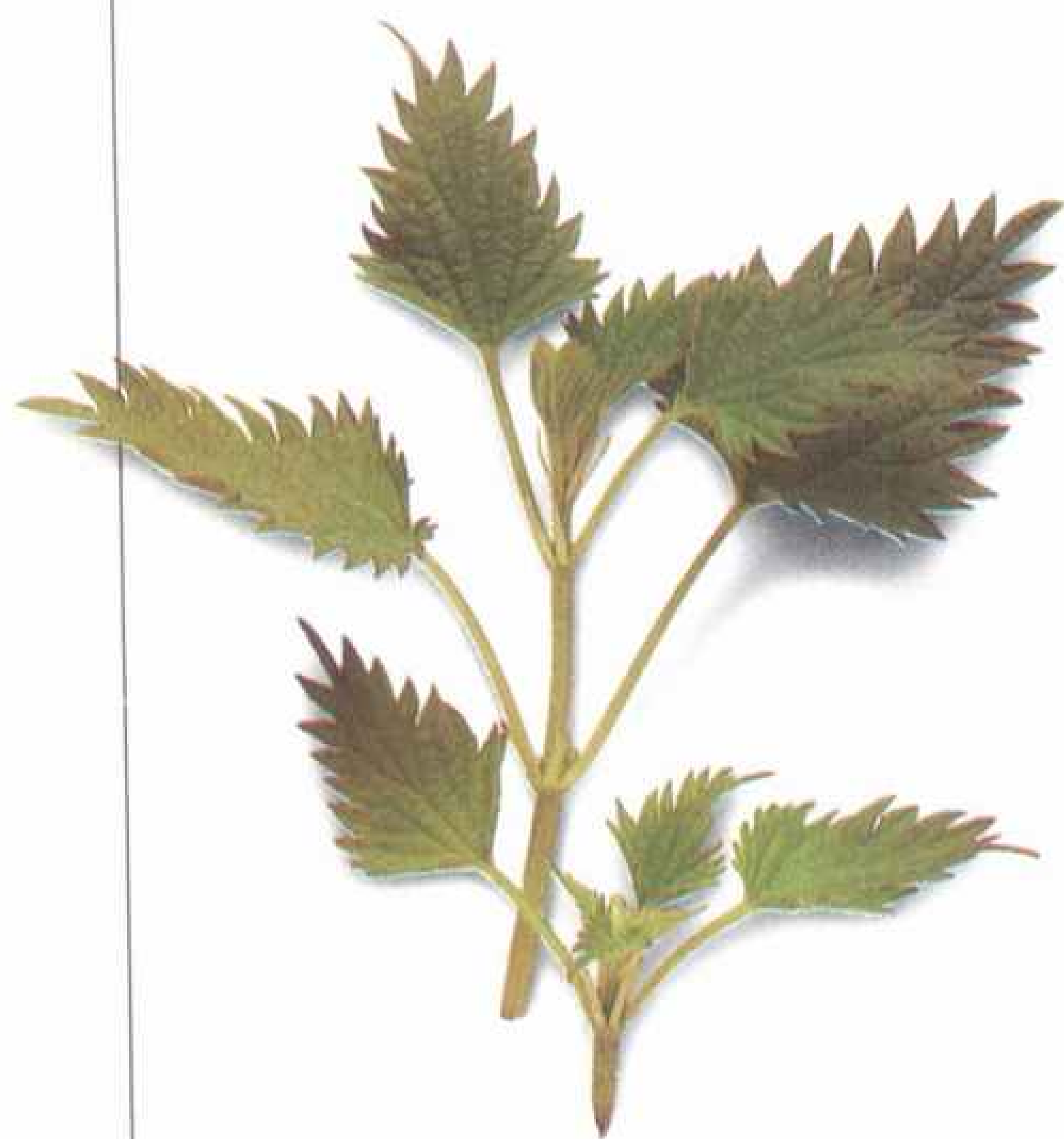
# Plantas que Previenen Enfermedades

No hay que esperar a sentirse mal para usar hierbas medicinales. Aunque muchas de ellas se usan principalmente para tratar enfermedades, una gran cantidad actúa como "tónicos" depurativos y alimentos nutrientes. Ingeridos cuando uno se siente en forma, ayudan a mantener la salud y prevenir enfermedades.

## Hierbas para la salud

Todas las tradiciones de hierbas medicinales han apuntado a mantener la salud, más que a tratar enfermedades. A diferencia de lo que ocurre en la actualidad, en el pasado el aspecto espiritual de la salud y la dolencia era considerado tan importante como el aspecto físico. Sin embargo, las hierbas medicinales sólo pueden ayudar a mantener la salud como parte de un estilo de vida que incluye una dieta balanceada, ejercicio apropiado y una actitud positiva y relajada. La medicina herbal puede con frecuencia, mantener la salud hasta bien entrada la edad madura. Las hierbas tónicas, tales como el ginseng (*Panax ginseng*), mejoran la capacidad del organismo para enfrentar el estrés físico y mental, mientras que el tomillo (*Thymus vulgaris*) parece retardar el proceso de envejecimiento.

Las plantas de hojas verdes de crecimiento temprano, como la ortiga (*Urtica dioica*), eran "tónicos" tradicionales que se usaban después de los meses de invierno. Algunas de ellas son nutritivas y también ayudan a limpiar los deshechos del cuerpo. Actualmente se pueden conseguir algunas hierbas durante todo el año, como parte de una dieta balanceada son una fuente continua de nutrientes vitales.



***La ortiga*** *es un excelente tónico y posee mayor cantidad de hierro que la espinaca. Las hojas pueden cocinarse como verdura y agregarse a las sopas.*

## Vitaminas y Minerales

Todas las plantas contienen cierta cantidad de vitaminas y minerales. Algunas de ellas también tienen propiedades medicinales especiales. Existen hierbas que tienen tal nivel de vitaminas, minerales u otros nutrientes que se consideran "suplementos alimenticios naturales". El berro (*Nasturtium officinale*) es un ejemplo. Contiene vitaminas A, B1, B2, C y E, así como también iodo, hierro y fósforo. Además, tiene componentes antibióticos que lo hacen especialmente útil. A continuación se mencionan otras hierbas ricas en vitaminas y minerales.

### Vitaminas

**Pro-vitamina A (caroteno) y vitamina A** zanahoria (*Daucus carota*), lengua de vaca (*Rumex crispus*), damasco (*Prunus armeniaca*)
**Vitamins B[1] and B[2]** coralillo (*Lycium chinense*)
**Vitamin B[6]** poroto de soja (*Glycine max*), papa (*Solanum tuberosum*)
**Vitamin B[12]** angélica china (*Angelica sinensis*)
**Vitamin C** perejil (*Petroselinum crispum*), limón (*Citrus limon*)
**Vitamin E** aceites de semilla, especialmente de nogal ceniciento (*Juglans cinerea*)
**Vitamin K** alfalfa (*Medicago sativa*)

### Minerales

**Calcio** semillas de sésamo (*Sesamum indicum*), apio (*Apium graveolens*), escaramujo (*Rosa canina*)
**Cobre** cacao (*Theobroma cacao*)
**Germanio** ajo (*Allium sativum*)
**Iodo** algas marinas, incluyendo varec (*Fucus vesiculosus*)
**Hierro** todas las hierbas verdes, como el perejil (*Petroselinum crispum*), repollo (*Brassica oleracea*), ortiga (*Urtica dioica*)
**Manganeso** porotos de soja (*Glycine max*)
**Fósforo** berro (*Nasturtium officinale*), semillas de apio (*Apium graveolens*)
**Potasio** diente de león (*Taraxacum officinale*), maíz (*Zea mays*)
**Selenio** ajo (*Allium sativum*)
**Sílice** cola de caballo (*Equisetum arvense*), ortiga (*Urtica dioica*)
**Zinc** semillas de zapallo (*Cucurbita pepo*), farfara (*Tussilago farfara*)



***El berro*** *es un suplemento de vitaminas y minerales en sí mismo. Tiene un sabor fuerte que indica sus propiedades antibióticas.*

## Sabor y Color en la Cocina

La mayoría de las plantas que exaltan el sabor o la apariencia de la comida tienen algún valor medicinal. El romero (*Rosmarinus officinalis*), un acompañamiento aromático tradicional de las carnes rojas en la cocina europea, es de ayuda efectiva para la digestión. El limón (*Citrus limon*), muy usado en la cocina de todo el mundo, tiene una acción fuertemente antiséptica. Esta propiedad lo convierte en un remedio útil para resfríos e infecciones estomacales. También ayuda a reducir la incidencia de intoxicación alimentaria. En China, no hay diferencia significativa entre lo que es "alimento" y "medicina". El "alimento medicinal" es simplemente lo que constitucionalmente es bueno para una persona. Las hierbas tónicas que actúan con intensidad, tales como la angélica china (*Angelica sinensis*), ginko (*Ginkgo biloba*) y ginseng americano (*Panax quinquefolium*) son ingredientes que dan sabor a sus platos típicos. En el Sur de Asia y África, las hierbas y las especias picantes dan color, sazón y valor medicinal a la comida. La cúrcuma (*Curcuma longa*), el cardamomo (*Eletteria cardamomum*) y el jengibre (*Zingiber officinale*), todas de uso culinario, protegen contra las infecciones y el malestar gastrointestinal.



***De gusto ácido,*** *el limón protege de los resfríos y las infecciones.*

# Otras Plantas Medicinales

Esta guía informativa aporta una amplia lista de plantas utilizadas por diferentes culturas, valoradas en todo el mundo por sus propiedades curativas. Algunas de ellas tienen gran peso en la medicina tradicional china, mientras que otras deben su empleo a los mayas y aztecas. También se incluyen hierbas más conocidas por sus varoles nutritivos que por los terapéuticos, como la zanahoria (*faucus carota*), un valioso desintoxicante. En el tratamiento de cada una de las especies se brinda información sobre el origen, forma de cultivo, su historia y uso tradicional. Para una correcta utilización de las mismas, se explica sus propiedades medicinales y la forma de consumirlas.

## *Cnicus benedictus* sin. *Carbenia benedicta, Carduus benedictus* (*Compuestas*)

# CARDO SANTO

**DESCRIPCIÓN:** planta erguida anual, de hasta 65 cm. de altura. Tiene hojas y tallos espinosos, y flores amarillas en verano y otoño. Es común en la Argentina.
**HÁBITAT Y CULTIVO:** esta planta mediterránea abunda en suelo seco pedregoso y pobre. Las hojas y cimas florales se recogen en verano.
**PARTES USADAS:** hojas, cimas florales.
**COMPONENTES:** lignanos, lactonas de sesquiterpenos (incluyendo cnicina), aceites volátiles, poliacetilenos, flavonoides,



CARDO SANTO: *en el siglo XVI era utilizado como remedio para las migrañas y dolores de cabeza.*

triterpenos, fitosteroles y taninos. La cnicina es amarga, antiinflamatoria y antibiótica.
**HISTORIA Y TRADICIÓN:** en la Edad Media se creía que el cardo santo curaba la peste. En 1568, Nicholas Turner escribió en su herbario: "No hay nada mejor para las úlceras y llagas purulentas que las hojas, el jugo, caldo, polvo y agua de cardo santo".
**USOS Y ACCIÓN MEDICINAL:** es un buen tónico amargo que estimula las secreciones del estómago, intestinos y vesícula. Se toma generalmente como tintura, para problemas digestivos menores. También para tratar fiebres intermitentes. Es ligeramente expectorante y antibiótico. Se utiliza un bálsamo para curar heridas y llagas.
**ADVERTENCIA:** en dosis excesivas, el cardo santo puede causar vómito. En algunos países está sujeto a restricciones legales.

## *Cnidium monnieri* (*Umbelíferas*)

# SHE CHUANG ZI (CHINO)

**DESCRIPCIÓN:** planta erguida de la familia de la zanahoria. Tiene hojas compuestas y racimos de flores.
**HÁBITAT Y CULTIVO:** se cultiva en China.
**PARTES USADAS:** semillas, aceite esencial.
**COMPONENTES:** el aceite volátil contiene pineno, camfeno, isovalerato de bornilo e isoborneol.
**HISTORIA Y TRADICIÓN:** en la tradición china se mencionó por primera vez en el *Divine Husbandman's Classic* (Shen'nong Bencaojing) en el siglo I. En el *Bencao Gangmu* de *Li Shizhen* (1564), la hierba se clasificó en el mismo orden que las plantas de "olor dulce", como la angélica china (*Angelica sinensis*) y el *Ligusticum wallichii*, ambas del género Umbelíferas.
**USOS Y ACCIÓN MEDICINAL:** las semillas parecen tener una acción antifúngica. Suele recetarse como loción, polvo o ungüento para afecciones de la piel como eczema, tiña y sarna. La semilla es particularmente valorada para problemas que afectan la zona genital, (vaginitis y flujo vaginal). El *she chuan zi* se usa también internamente para la impotencia y la infertilidad masculina y femenina, a menudo en combinación con la esquisandra (*Schisandra chinensis*).
**INVESTIGACIÓN:** las pruebas clínicas en China han confirmado que el *she chuang zi* es efectivo para el tratamiento de la vaginitis por trichomonas.
**ADVERTENCIA:** ingerir el aceite esencial internamente sólo bajo vigilancia profesional.

## *Cochlearia officinalis* (*Crucíferas*)

# COCLEARIA, HIERBA CUCHARA

**DESCRIPCIÓN:** planta perenne de porte bajo con hojas carnosas acorazonadas, densos racimos de flores blancas de cuatro pétalos y frutos redondos hinchados.
**HÁBITAT Y CULTIVO:** es oriunda de Europa y regiones templadas de Asia y América del Norte, pero no se la encuentra con facilidad. Crece en zonas costeras y salinas. Ocasionalmente se cultiva.
**PARTES USADAS:** partes aéreas, hojas.
**COMPONENTES:** glucosilinatos, un aceite volátil, un principio amargo, tanino, vitamina C y minerales.
**HISTORIA Y TRADICIÓN:** especialmente usada por su alto contenido en vitamina C. La utilizaban los marineros para prevenir el escorbuto, una deficiencia fatal de vitamina C, caracterizada por el sangrado de encías. El médico inglés Robert Turner, en sus escritos del siglo XVII, recomendaba tomar coclearia con cerveza como remedio para un gran espectro de afecciones, incluyendo la fiebre palúdica. Antes del descubrimiento de las vitaminas, se pensaba que la eficacia de la planta para prevenir el escorbuto radicaba en su aceite volátil.
**USOS Y ACCIÓN MEDICINAL:** además de su alto contenido en vitamina C, tiene acciones antisépticas y levemente laxantes. La planta joven posee un gran contenido de minerales y se toma en primavera como tónico, por su efecto desintoxicante. Como el berro (*Nasturtium officinale*), tiene propiedades diuréticas y es útil para cualquier afección en la que la desnutrición es uno de los factores causales. El jugo puede usarse como enjuague bucal para úlceras y aplicarse externamente para granos y acné.

## *Coffea arabica* (*Rubiáceas*)

# CAFETO

**DESCRIPCIÓN:** arbusto siempre verde, o árbol pequeño de hasta 4 m. Tiene hojas ovales verde oscuro brillante y flores blancas estrelladas. Da un fruto rojo, pequeño, que contiene 2 semillas. Es común en la Argentina.
**HÁBITAT Y CULTIVO:** es originario del Este de África, y actualmente se cultiva en regiones tropicales de todo el mundo. Los granos de mejor calidad se producen mediante la fermentación, el secado al sol y el tostado de las semillas.
**PARTES USADAS:** semillas.
**COMPONENTES:** contiene 0,06-0,32% de cafeína, teobromino y teofilina, y taninos. La cafeína es fuertemente estimulante. La teofilina es estimulante y relaja los músculos lisos.
**HISTORIA Y TRADICIÓN:** el café se consume desde hace unos 1.000 años. La práctica habría comenzado después de que el médico árabe Schadelih observó unas cabras que saltaban excitadas. Cuando le preguntó al pastor qué les sucedía, éste le explicó que esa reacción se producía cuando comían hojas y frutos de la planta de café. Schadelih decidió comer de los frutos e inmediatamente se sintió más alerta. Más tarde quemó accidentalmente algunos granos. Su excelente sabor lo convenció de que ésta era la mejor forma de preparación.
**USOS Y ACCIÓN MEDICINAL:** aunque no está reconocido como una planta medicinal, el café es altamente efectivo cuando se toma como estimulante general. Produce un efecto particular en el sistema nervioso central, mejorando temporariamente la

percepción y el rendimiento físico.
El café es un poderoso diurético y, además, estimula el corazón y los jugos gástricos. El componente activo, cafeína, se combina con analgésicos convencionales para hacer



*EL CAFÉ, nativo del Este de África, es un importante remedio para dolores de cabeza.*

remedios de venta libre para el dolor de cabeza. En la tradición ayurvédica, los granos inmaduros se usan para dolores de cabeza, y los granos maduros tostados para diarrea. Las enemas de café limpian efectivamente el intestino grueso.
**ADVERTENCIA:** los naturistas consideran que no deberían tomar café quienes sufren de acidez digestiva, diarrea, alta presión o palpitaciones. A corto plazo, actúa como estimulante, y a largo plazo debilitaría la vitalidad.

## *Cola acuminata*
### *(Esterculiáceas)*
# KOLA, COLA

**DESCRIPCIÓN:** árbol siempre verde de hasta 20 m., con hojas verde oscuro y flores amarillentas. Grandes vainas leñosas que contienen 5-10 semillas (nueces) blancas o rojas.
**HÁBITAT Y CULTIVO:** Oriunda del Oeste de África, la cola se cultiva ampliamente en los trópicos, especialmente en Nigeria, Brasil y las Antillas. Las semillas se cosechan maduras y se secan al sol.
**PARTES USADAS:** semillas.
**COMPONENTES:** la nuez de kola contiene hasta 2,5 de cafeína (generalmente más que el café), teobromina, taninos, flobafeno y una antocianina.
**HISTORIA Y TRADICIÓN:** durante miles de años las nueces de kola han sido una parte integral de la vida en el Oeste y Centro de Africa. Se mastican debido a sus propiedades digestivas, tónicas y afrodisíacas. La planta se cultiva intensivamente en las Antillas y se estima que fueron los esclavos africanos quienes llevaron allí las semillas a través del Atlántico. Actualmente, las nueces de kola se usan en grandes cantidades para dar sabor a bebidas gaseosas.
**USOS Y ACCIÓN MEDICINAL:** la nuez de cola estimula todo el organismo y, en especial, el sistema nervioso central. Mantiene despierto, aumenta la fortaleza muscular y contrarresta el letargo. La medicina africana y angloamericana la ha usado como antidepresivo, particularmente durante la convalescencia de enfermedades crónicas. Como el café, (*Coffea arabica*), la kola se usa para tratar dolores de cabeza. Es diurético y astringente, y puede tratar la diarrea y la disentería.
**ESPECIES AFINES:** la *C. nitida*, que se cultiva en Africa, Brasil y las Antillas, se utiliza de manera similar.
**ADVERTENCIA:** no ingerir si se sufre de alta presión, úlceras pépticas o palpitaciones.

## *Colchicum autumnale*
### *(Liliáceas)*
# CÓLQUICO

**DESCRIPCIÓN:** atractiva planta perenne que crece de un cormo, hasta 10 cm. Tiene hojas oblongo-lineales y, durante el otoño, flores rosadas tubulares de seis pétalos. El cólquico es una hierba atractiva pero tóxica y hay que usarla con cuidado. Es un reconocido remedio para la gota.
**HÁBITAT Y CULTIVO:** es común en Europa y Norte de África y crece silvestre en bosques y praderas húmedas. También se cultiva. El cormo se cosecha a principios del verano y las semillas al finalizar la temporada.
**PARTES USADAS:** cormo, semillas.
**COMPONENTES:** contiene alcaloides (incluyendo colchicina) y flavonoides. La colchicina es antiinflamatoria y se usa en medicina convencional para ataques agudos de gota. Como afecta la división de células puede causar anormalidad fetal. Se ha usado en laboratorio para crear nuevas cepas genéticas.
**HISTORIA Y TRADICIÓN:** antiguamente no se usaba debido a su naturaleza venenosa. Los médicos árabes lo utilizaron en la Edad Media para tratar dolores articulares y gota, pero los naturistas lo ignoraron hasta el siglo XIX.
**USOS Y ACCIÓN MEDICINAL:** está considerado como uno de los mejores remedios para los dolores agudos de gota. También se ha tratado exitosamente la leucemia, y con cierto éxito el síndrome de Behçet, una enfermedad crónica caracterizada por úlceras recurrentes y leucemia. Si se ingiere internamente, la hierba tiene efectos colaterales serios, aún en dosis bajas. Externamente, se aplica para aliviar la neuralgia y picazón.
**ADVERTENCIA:** es altamente tóxico. Usar sólo bajo vigilancia profesional. No usar durante el embarazo. En algunos países el cólquico está sujeto a restricciones legales.



*CÓLQUICO: es una hierba atractiva pero altamente tóxica. Se recomienda utilizarla con precaución. Es efectiva para el tratamiento de la gota.*

## *Collinsonia canadensis*
### *(Labiadas)*
# COLLINSONIA

**DESCRIPCIÓN:** planta herbácea perenne, de hasta 1 m. de altura. Tiene tallo cuadrado, hojas ovales y racimos de flores amarillo verdosas.
**HÁBITAT Y CULTIVO:** es originaria de los bosques húmedos del Este de EE.UU. La raíz se levanta en otoño.
**PARTES USADAS:** raíces, hojas.
**COMPONENTES:** contiene una aceite volátil, taninos y saponinas.
**USOS Y ACCIÓN MEDICINAL:** tiene propiedades diuréticas y tónicas y es principalmente usada en el tratamiento de cálculos renales. También se receta para contrarrestar la retención de fluidos. Como astringente, la collinsonia contrae las paredes intestinales, y ayuda a mejorar desórdenes del sistema digestivo, tales como síndrome de colon irritable y colitis mucosa. Las hojas frescas o las raíces se aplican como cataplasma para moretones y dolores.

## *Cyanopsis tetragonoloba* *(Leguminosas)*

# GUAR

**DESCRIPCIÓN:** planta erguida anual de hasta 60 cm., con hojas vellosas, pequeñas flores moradas y vainas carnosas.
**HÁBITAT Y CULTIVO:** originario del subcontinente Indio, se cultiva extensivamente en India y Pakistán. Las vainas se recogen cuando maduran, en verano.
**PARTES USADAS:** vainas, semillas.
**COMPONENTES:** el guar contiene cerca de 86% de mucílago soluble en agua, compuesto mayormente de galactomaná.
**HISTORIA Y TRADICIÓN:** la goma de guar es una sustancia viscosa hecha con semillas molidas, mezcladas con agua. Se usa como filtro en minería, en la fabricación de papel y en cosmética.
**USOS Y ACCIÓN MEDICINAL:** es un laxante efectivo, similar en su acción al ispagui (*Plantago ovata*). Retarda el tránsito estomacal y por ende la absorción de carbohidratos. Como parece contribuir a estabilizar los niveles de azúcar en sangre, el guar podría ser útil para tratar afecciones prediabéticas y las primeras etapas de la diabetes tardía. También baja los niveles de colesterol. En la medicina india, sus semillas se usan como laxante y tónico digestivo.
**PRECAUCIÓN:** no sobrepasar la dosis (puede causar flatulencia, distensión abdominal y obstrucción intestinal).

## *Cydonia oblonga* *(Rosáceas)*

# MEMBRILLO

**DESCRIPCIÓN:** árbol de hojas caducas, de hasta 8 m. de altura. Tiene hojas ovales gris verdosas, flores rosas o blancas y frutos amarillos de aroma dulzón con forma de pera.
**HÁBITAT Y CULTIVO:** oriundo del Sudoeste y Centro de Asia, el membrillo se ha aclimatado en Europa, sobre todo en la región del Mediterráneo. Crece en suelos ricos, húmedos, en setos y bosquecillos. El fruto se cosecha cuando madura, en otoño.
**PARTES USADAS:** frutos, semillas.
**COMPONENTES:** el fruto contiene tanino, pectina y ácidos frutales. Las semillas poseen cerca de un 20% de mucílago, glicósido cianogénico (incluyendo amigdalina), aceite fijo y taninos.
**HISTORIA Y TRADICIÓN:** en Grecia y el Mediterráneo oriental es valorado desde antaño como fruta y remedio. En tiempos de Hipócrates (460-377 a de C.) se usaba como astringente. Dioscórides (40-90) registra una receta para aceite de membrillo, que se aplicaba sobre heridas infectadas y urticantes y sobre llagas. En climas septentrionales, suele hacerse dulce de membrillo. La palabra "mermelada" viene del nombre que en portugués designa al membrillo, *marmelo*.
**USOS Y ACCIÓN MEDICINAL:** la gran astringencia del fruto inmaduro lo convierte en un remedio eficaz para la diarrea y es especialmente adecuado para niños. El fruto y el jugo se pueden usar también como enjuague bucal y para gárgaras en el tratamiento de úlceras bucales, problemas de encías y dolor de garganta. Al cocinarlo, se pierde mucho del poder astringente del fruto. El jarabe de membrillo se recomienda como agradable bebida digestiva, algo astringente. Las semillas contienen cantidades significativas de mucílago y son buenas en el tratamiento de la bronquitis y como laxante.
**PRECAUCIÓN:** no utilice las semillas, salvo bajo supervisión profesional.

## *Cymbopogon citratus* *(Gramíneas)*

# PASTO LIMÓN

**DESCRIPCIÓN:** pasto de aroma dulce, crece en macizos de hasta 1,5 m. Tiene delgadas hojas y tallos florales ramificados. Es común en la Argentina.



*Con el* ***pasto limón*** *se hace un té tranquilizante.*

**HÁBITAT Y CULTIVO:** oriundo de la India meridional y Sri Lanka, se cultiva en regiones tropicales de todo el mundo.
**PARTES USADAS:** hojas, aceite esencial.
**COMPONENTES:** contiene un aceite volátil con citral (alrededor del 70%) y citronellal, como componentes principales. Ambos son sedantes.
**HISTORIA Y TRADICIÓN:** se cultiva por su aceite, usado como saborizante culinario, perfume y remedio.
**USOS Y ACCIÓN MEDICINAL:** se toma sobre todo como té para problemas digestivos; relaja los músculos del estómago e intestino, alivia retortijones y flatulencia y resulta particularmente adecuado para los niños. En el Caribe es estimado como hierba para bajar la fiebre (especialmente cuando hay mucho catarro). Se aplica externamente como emplasto o como aceite esencial diluido contra el dolor y la artritis. En la India, se frota una pasta de las hojas sobre las manchas de tiña.
**ESPECIES AFINES:** el *C. martinii* y *C. nardus* dan aceites esenciales ampliamente usados en jabones y detergentes.
**PRECAUCIÓN:** no tomar el aceite esencial sin supervisión profesional.

## *Cynara scolymus* sin. *C. cardunculus* *(Compuestas)*

# ALCAUCIL, ALCACHOFA

**DESCRIPCIÓN:** hierba perenne que crece hasta 1,5 m. Tiene largas hojas parecidas al cardo, gris verdosas arriba y blancas pilosas debajo y una gran cabeza floral morado verdosa.
**HÁBITAT Y CULTIVO:** oriunda del Mediterráneo, la alcachofa prospera en suelos ricos y climas templados. Las plantas cultivadas comercialmente se renuevan cada 4 años. Las hojas y cabezas florales cerradas se cosechan a principios del verano.
**PARTES USADAS:** cabeza floral, hojas, raíces.
**COMPONENTES:** todas las partes de la planta contienen la lactona de sesquiterpenos cinaropicrina (que es fuertemente amarga) y abundante inulina. Las hojas también contienen cinarina, que tiene propiedades hepatoprotectoras.
**HISTORIA Y TRADICIÓN:** fue muy valorada por los antiguos griegos y romanos. Dioscórides (siglo I) recomendaba aplicar la raíz triturada en las axilas u otras partes del cuerpo para contrarrestar olores desagradables.
**USOS Y ACCIÓN MEDICINAL:** es una valiosa planta medicinal. Como el cardo mariano (*Carduus marianus*), beneficia el hígado, protegiéndolo contra toxinas e infecciones. Aunque las hojas son

particularmente efectivas, todas las partes de la planta son amargas y estimulan las secreciones digestivas, especialmente la bilis. El alcaucil es buena para el tratamiento de problemas de vesícula, náusea, indigestión y distensión abdominal, con el beneficio adicional de bajar los niveles de colesterol en sangre. Una receta casera de la región del Mediterráneo utiliza hojas frescas de alcaucil mezcladas con vino o agua como tónico hepático. El alcaucil también se toma durante las primeras etapas de la diabetes tardía. Es un buen alimento para diabéticos, al hacer descender significativamente los niveles de azúcar en sangre. Es también un buen diurético. En Francia se usa para tratar afecciones reumáticas.

## *Cyperus esculentus*
### *(Ciperáceas)*
# Chufa

**Descripción:** planta graminácea erguida, de 50 cm. de altura. Tiene tubérculos marrones, hojas lanceoladas y espigas de pequeñas flores marrón verdosas.
**Hábitat y Cultivo:** oriunda del Mediterráneo, la chufa fue introducida en España y el Norte de África por los árabes. En la actualidad crece en todo el mundo. Los tubérculos (llamados "nueces") se levantan en invierno y verano.
**Partes Usadas:** tubérculos.
**Componentes:** la chufa contiene de 20 a 30% de aceite fijo, conocido como aceite de chufa.
**Historia y Tradición:** se han encontrado nueces de chufa en excavaciones de los primeros asentamientos en el valle del Nilo y desde tiempos remotos han sido un alimento popular en la región. En el siglo I, el médico griego Dioscórides menciona su capacidad para vigorizar el estómago.
**Usos y Acción Medicinal:** es considerada un tónico digestivo con efecto caliente y seco en el sistema digestivo y alivio para la flatulencia. También promueve la producción de orina y la menstruación. Se toma el jugo para sanar úlceras en la boca y encías. La medicina ayurvédica clasifica las nueces como digestivas, tónicas, efectivas contra la flatulencia y afrodisíacas. En esta tradición se las consume contra la flatulencia, la indigestión, los cólicos, la diarrea, la disentería y en casos de debilidad y sed excesiva.
**Especies Afines:** muchas de las otras especies de *Cyperus* se usan como alimento y medicina. Por ejemplo, en la medicina herbal china se utiliza el *C. rotundus* como tónico hepático, para contrarrestar la indigestión y promover la menstruación. El *C. stolonifera* oriundo de regiones tropicales de Australia y Asia, aliviaría el dolor de estómago y actuaría como estimulante cardíaco. Quizá la más famosa de todas la especies *Cyperus* sea el papiro (*C. papyrus*). De esta planta se sacó la fibra para los primeros pliegos escritos, inventados por los antiguos egipcios. El papiro también era masticado como la caña de azúcar y usado para compresas oculares, vendar heridas, y abrir y secar fístulas.

## *Cypripedium pubescens*
### *(Orquidáceas)*
# Valeriana Americana

**Descripción:** orquídea perenne con varios tallos y anchas hojas lanceoladas. Da hermosas flores compuestas amarillo doradas y moradas hacia fines del verano.
**Hábitat y Cultivo:** es originaria del Este de EE.UU. Su hábitat natural son los bosques y praderas, pero fue objeto de recolección excesiva y raramente se encuentra en estado silvestre. Se cultiva en forma limitada.
**Partes Usadas:** masa radicular.
**Componentes:** la valeriana americana no ha sido bien investigada, pero se sabe que contiene un aceite volátil, resinas, glucósidos y taninos.
**Historia y Tradición:** era muy estimada por los nativos, que la usaban como sedante y antiespasmódico. Se tomaba comúnmente para aliviar los dolores menstruales, parto, contrarrestar el insomnio y las afecciones nerviosas. Los cheroquíes usaban una variedad para tratar lombrices en niños. En la tradición fisiomedicalista angloamericana, la valeriana tenía muchos usos. Swinburne Clymer (en *Nature's Healing Agents*, 1905) consideraba a la planta de "valor especial en desórdenes funcionales reflejos, o corea, histeria, dolor de cabeza nervioso, insomnio, fiebres bajas, agitación nerviosa, hipocondría y depresión nerviosa que acompaña los desórdenes estomacales".
**Usos y Acción Medicinal:** debido a su escasez y costo, la valeriana americana se usa en pequeña escala. Hierba sedante y relajante, trata la ansiedad, desórdenes relacionados con el estrés, tales como palpitaciones, dolores de cabeza, tensión muscular, ataques de pánico y afecciones neuróticas en general. Como la valeriana (*Valeriana officinalis*), es un tranquilizante efectivo. Reduce la tensión emocional y a menudo calma la mente lo suficiente para poder dormir. En rigor, sus efectos reconstituyentes parecen ser más efectivos que los de la valeriana.
**Precaución:** en vista de su rareza, la valeriana americana no debe ser usada medicinalmente.

## *Daphne mezereum*
### *(Timeleáceas)*
# Mezereon

**Descripción:** arbusto leñoso de hasta 1,2 m. de altura. Tiene hojas caedizas ovales a lanceoladas, racimos de flores rojas o rosadas y pequeñas bayas rojas.
**Hábitat y Cultivo:** el mezereon se encuentra en Europa, Norte de África y Asia occidental, en bosques húmedos de montaña. Se cultiva como planta de jardín. La raíz y la corteza se cosechan en otoño.
**Partes Usadas:** raíz, corteza de la raíz, corteza.
**Componentes:** contiene diterpenos (incluyendo dafnetoxinas y mezereina), mucílagos y taninos. Las dafnetoxinas y la mezereina son altamente tóxicas, pero tienen propiedades antileucemia y se usa en muchos países en tratamientos contra el cáncer.
**Historia y Tradición:** fue usado en el Norte de Europa, tanto como purgante como en ungüentos para llagas cancerosas y úlceras de la piel. El naturalista sueco Carolus Linnaeus (1707-1778) consignó que la corteza se aplicaba a picaduras de reptiles ponzoñosos y mordeduras de perros rabiosos. Se sabe que han muerto personas por consumir aves que habían comido las bayas venenosas.



**El Mezereon** *se prescribe como un remedio para articulaciones reumáticas.*

**USOS Y ACCIÓN MEDICINAL:** actualmente se lo considera demasiado tóxico para ingerir. Ocasionalmente se aplica como contrairritante sobre articulaciones reumáticas.
**PRECAUCIÓN:** no se deberá ingerir bajo ninguna circunstancia y sólo deberá usarse externamente bajo supervisión profesional y nunca sobre heridas abiertas.

## *Datura stramonium*
### *(Solanáceas)*
# ESTRAMONIO

**DESCRIPCIÓN:** planta anual robusta de hasta 1 m. de altura. Tiene hojas ovales lobuladas, flores largas blancas o violetas en forma de trompeta y cápsulas frutales espinosas similares a las del castaño de Indias (*Aesculus hippocastanum*).
**HÁBITAT Y CULTIVO:** crece en América, Europa, Asia y Norte de África. Se cultiva para uso medicinal en Hungría, Francia y Alemania. Las hojas y cimas florales se cosechan en el verano y las semillas a comienzos del otoño cuando las cápsulas se abren.
**PARTES USADAS:** hojas, cimas florales, semillas.
**COMPONENTES:** contiene 0,2 - 0,45% de alcaloides tropanos (especialmente hiosciamina y hioscina), flavonoides, witanolidos, cumarinas y taninos. Los alcaloides tropanos son similares a los de la bella dama (*Atropa belladonna*), que reducen las secreciones y relajan los músculos lisos.
**HISTORIA Y TRADICIÓN:** tiene una larga historia de uso medicinal. Tomado en dosis altas provoca alucinaciones. El oráculo de Delfos, en la Grecia antigua, y los Incas de Sudamérica pudieron haberlo usado para formular sus profecías. Aunque es alucinógeno, se usaba tradicionalmente para tratar la locura.
**USOS Y ACCIÓN MEDICINAL:** en dosis bajas es un remedio común para el asma, tos convulsa, espasmos musculares y mal de Parkinson. Relaja los músculos del tracto gastrointestinal, urinario y bronquial y reduce las secreciones digestivas y la mucosidad. Igual que la bella dama, se puede aplicar externamente para reducir los dolores reumáticos y la neuralgia.
**ESPECIES AFINES:** la *D. metel* y *D. innoxia*, ambas oriundas de la India. Estas plantas se emplean en el tratamiento de asma, tos, fiebre y afecciones de la piel.
**PRECAUCIÓN:** tomar sólo bajo supervisión profesional. Dado que es tóxico, salvo en dosis pequeñas, el estramonio está sujeto a restricciones legales en casi todos países.


*Las semillas y hojas de **estramonio** alivian el asma, pero en dosis elevadas son alucinógenas.*

***Semillas***

## *Daucus carota*
### *(Umbelíferas)*
# ZANAHORIA

**DESCRIPCIÓN:** planta anual (variedades cultivadas) o bienal (silvestre). Tiene un tallo erguido que crece hasta una altura de 1 m. de altura, con pequeñas flores blancas y semillas verdes achatadas. Las subespecies de cultivo tienen una raíz naranja carnosa.
**HÁBITAT Y CULTIVO:** la variedad silvestre es originaria de Europa, aunque las subespecies se cultivan en todo el mundo. Se cosecha la raíz a fines del verano o comienzos del otoño.
**PARTES USADAS:** semillas, raíces, hojas.
**COMPONENTES:** la variedad silvestre contiene flavonoides y un aceite volátil, incluyendo asarona, carotol, pineno y limoneno. La zanahoria cultivada contiene azúcares, pectina, caroteno, vitaminas, minerales y asparagina. Las hojas contienen cantidades significativas de porfirinas, que estimulan la glándula pituitaria y conducen a la liberación de mayores niveles de hormonas sexuales.
**HISTORIA Y TRADICIÓN:** los orígenes de la familiar zanahoria de huerta son un misterio. Se sabe ha sido cultivada como alimento nutritivo y purificador al menos desde la Grecia y Roma antiguas. En el siglo I, el médico Dioscórides recomendaba las semillas para estimular la menstruación, aliviar la retención urinaria y "despertar la virtud genital". La variedad cultivada no llegó a Gran Bretaña hasta el siglo XVI, cuando las mujeres comenzaron a usar sus hermosas hojas para adornar sus cabellos.
**USOS Y ACCIÓN MEDICINAL:** esta hortaliza común es un maravilloso remedio purificador. Ayuda al hígado y estimula el flujo urinario y la eliminación de impurezas por los riñones. El jugo de las zanahorias cultivadas orgánicamente es una bebida deliciosa y un valioso desintoxicante. Las zanahorias son ricas en caroteno, que el hígado convierte en vitamina A. Este nutriente actúa mejorando la visión nocturna y la vista en general. La raíz cruda rallada es un tratamiento seguro contra las lombrices (okiuros), sobre todo en niños. Las hojas de la zanahoria silvestre son un buen diurético. Se usan para contrarrestar la cistitis y la formación de cálculos renales y para disminuir los cálculos ya formados. Las semillas también son diuréticas, estimulan la menstruación y se usan en la medicina popular para tratar las resacas. Tanto las hojas como las semillas mitigan la flatulencia y asientan la digestión.
**PRECAUCIÓN:** no ingerir semillas de zanahoria durante el embarazo, pues pueden resultar abortivas.

## *Desmodium gangeticum*
### *(Leguminosas)*
# DESMODIUM, SALPAN

**DESCRIPCIÓN:** planta arbustiva perenne de hasta 1,2 m. de altura. Tiene tallos leñosos, flores blancas o lila y semillas en vainas.
**HÁBITAT Y CULTIVO:** oriundo de la India, Sur de Asia y África, el desmodium crece bajo la vegetación en selvas tropicales.
**PARTES USADAS:** raíces.
**COMPONENTES:** contiene un aceite volátil y un alcaloide.
**USOS Y ACCIÓN MEDICINAL:** la raíz es amarga y tónica y se usa en la medicina ayurvédica para aumentar el apetito, la digestión, para tratar la disentería y las hemorroides. También se administra la planta en estados febriles y catarrales, tales como la bronquitis y el asma.
**ESPECIES AFINES:** el *D. adscendens*, que crece en África, Sudamérica y otras áreas tropicales, se usa en África occidental y Europa para tratar el asma y problemas hepáticos, como la hepatitis. Investigaciones preliminares en Ghana indican que tiene un efecto hepatoprotector significativo.

## *Dianthus superbus*
### *(Cariofiláceas)*
# QU MAI (CHINO)

**DESCRIPCIÓN:** hierba perenne erguida que crece hasta 50 cm. Tiene hojas delgadas lanceoladas, delicadas y fragantes, flores grandes, rosadas o lilas.
**HÁBITAT Y CULTIVO:** el *qu mai* crece en China, Japón y Europa. Se lo encuentra formando macizos sobre laderas y grietas. Cultivado en las provincias orientales de China, se cosecha durante el verano y el otoño, cuando florece.
**PARTES USADAS:** partes aéreas.

**COMPONENTES:** contiene un aceite volátil, incluyendo eugenol, benzoato de bencilo y salicilato de metilo.
**HISTORIA Y TRADICIÓN:** se lo menciona en la obra de herboristería china, conocida como *Divine Husbandman's Classical*, escrita en el siglo I.
**USOS Y ACCIÓN MEDICINAL:** en la medicina tradicional china, el amargo *qu mai* disipa el "calor-húmedo". Se usa principalmente para tratar afecciones dolorosas de los riñones y conductos urinarios, como cálculos renales, infecciones urinarias y sangre en la orina. Se lo suele tomar con *dan shen* (*Salvia miltiorrhiza*) para inducir la menstruación. La hierba también se usa para el estreñimiento y algunos tipos de eczema.
**INVESTIGACIÓN:** las investigaciones encaradas en China sugieren que las cimas florales son las partes más diuréticas de la planta.
**ESPECIES AFINES:** el clavel silvestre (*D. caryophyllus*), originario del Mediterráneo, tiene componentes similares y se prescribe tradicionalmente en la medicina herbal europea para afecciones coronarias y nerviosas.

## *Dictamnus albus*
### *(Rutáceas)*
# DICTAMO BLANCO

**DESCRIPCIÓN:** fuertemente aromática, arbustiva y vellosa, crece hasta 80 cm. Tiene hojas perennes compuestas y flores de cinco pétalos blancas o rosadas con manchas moradas.



*Las flores de* DICTAMO *se usaban antaño para hacer un preparado que se aspiraba por la nariz como tratamiento para la congestión nasal.*

**HÁBITAT Y CULTIVO:** crece en Europa Central y septentrional y en el Norte de Asia y prefiere zonas cálidas y boscosas. Las cimas florales se recogen a fines del verano, la raíz generalmente en otoño.
**PARTES USADAS:** raíz, cimas florales.
**COMPONENTES:** el potente aceite volátil del dictamo contiene estragol y un alcaloide tóxico, dictamnina.
**HISTORIA Y TRADICIÓN:** exuda cantidades tan grandes de aceite volátil que bajo condiciones de calor y sequía, acercando un fósforo se incendia toda la planta. En algunos lugares de Siberia se la ha utilizado para aromatizar licores y hacer infusiones. En la medicina popular europea era tenido por antídoto contra venenos, peste bubónica y mordedura de toda clase de animales venenosos.
**USOS Y ACCIÓN MEDICINAL:** raramente usado en la actualidad por los herboristas, tiene una acción similar a la de la ruda (*Ruta graveolens*), ejerciendo una fuerte estimulación sobre los músculos del útero, induciendo la menstruación y a veces provocando el aborto. Por contraste, su efecto sobre el tracto gastrointestinal es antiespasmódico. El dictamo relaja el intestino y actúa como tónico suave para el estómago. La planta se usa como tratamiento en afecciones nerviosas.
**PRECAUCIÓN:** esta hierba es tóxica. Tomar sólo bajo supervisión profesional. No tomar durante el embarazo.

## *Digitalis lutea*
### *(Escrofulariáceas)*
# DIGITALIS AMARILLA

**DESCRIPCIÓN:** planta erecta que crece hasta 1 m. Tiene hojas perennes lanceoladas y largas varas con flores acampanadas color amarillo.
**HÁBITAT Y CULTIVO:** oriunda de Europa central y occidental, esta hierba crece en regiones boscosas, setos y zonas montañosas. Se cultiva en Rusia para uso medicinal. Las hojas se cosechan durante el segundo verano, a partir de que fueran plantadas.
**PARTES USADAS:** hojas.
**COMPONENTES:** contiene glicósidos cardíacos (incluyendo cardenolidas, alfa-acetildigitoxina, acetildigitoxina y lanatósido) que actúan para fortalecer los latidos de un corazón debilitado.
**HISTORIA Y TRADICIÓN:** a diferencia de la especie afín digitalis (*D. purpurea*), no parece haber jugado un rol significativo en la medicina de hierbas europea.
**USOS Y ACCIÓN MEDICINAL:** se emplea poco en la medicina herbal, pero resulta una alternativa menos tóxica a la digitalis (*D. purpurea*) y *D. lanata*. Tiene una acción medicinal similar, pero sus alcaloides son metabolizados y expulsados por el organismo en forma más rápida. Como las otras variedades, esta planta ayuda a un corazón debilitado, aumentado la potencia de las contracciones, aminorando y estabilizando las pulsaciones y haciendo bajar la presión mediante una fuerte estimulación de la producción de orina, que reduce el volumen global de sangre.
**ESPECIES AFINES:** digitalis.
**PRECAUCIÓN:** en dosis excesivas puede resultar letal. Usar sólo bajo supervisión profesional. Sujeta a restricciones legales en algunos países.

## *Digitalis purpurea*
### *(Escrofulariáceas)*
# DIGITALIS, DEDALERA

**DESCRIPCIÓN:** planta de hasta 1,5 m, tallo único erecto, hojas perennes, anchas, lanceoladas, y flores acampanadas rosa purpúreas o blancas.
**HÁBITAT Y CULTIVO:** es oriunda de Europa occidental. A pesar de que también se la cultiva, la planta silvestre es considerada superior. Las hojas se recogen en verano.
**PARTES USADAS:** hojas.
**COMPONENTES:** contiene glicósidos cardíacos (incluyendo digoxina, digitoxina y lanatósidos), antraquinonas, flavonoides y saponinos. La digitoxina fortalece rápidamente el latido del corazón pero se elimina muy lentamente, por lo que es preferible para tratamientos prolongados.
**HISTORIA Y TRADICIÓN:** es conocida como el descubrimiento de William Withering, un médico rural del siglo XVIII. Curioso acerca de la fórmula de un herbolario local, exploró los potenciales usos de la planta. Su obra condujo a la producción de un medicamento que salva vidas.
**USOS Y ACCIÓN MEDICINAL:** tiene un profundo efecto tónico sobre el corazón enfermo. Las enfermedades coronarias empeoran cuando disminuye la capacidad del corazón de mantener la circulación normal. Los glicósidos cardíacos de la digitalis le permiten al corazón latir con mayor fuerza, lenta y regularmente,



*LA DIGITALIS hace que los latidos del corazón sean más uniformes. Es un remedio invalorable para las enfermedades coronarias*

sin requerir más oxígeno. Al mismo tiempo estimula la producción de orina, que baja el volumen de sangre y así alivia la carga sobre el corazón.
**Especies Afines:** actualmente es la principal fuente de glicósidos cardíacos.
**Precaución:** potencialmente letal en sobredosis. Usar sólo bajo supervisión profesional. Sujeta a restricciones legales en algunos países.

## *Dioscorea opposita* sin. *D. batatas* *(Dioscoreáceas)*
## Batata China



Batata China, *enredadera que crece en laderas soleadas de China, Japón y el sudeste asiático.*

**Descripción:** : hierba trepadora de hasta 5 m. de altura. Tiene raíz carnosa, fino tallo, hojas triangulares y cabeza floral única.
**Hábitat y Cultivo:** crece en China, Japón y el Sudeste asiático, prefiriendo laderas soleadas tanto en estado silvestre como cultivado. La raíz se extrae en invierno.
**Partes Usadas:** raíz
**Componentes:** contiene saponinas esteroides.
**Historia y Tradición:** se ha usado medicinalmente durante más de 2000 años. Forma parte de "La Píldora de los Ocho Ingredientes", prescrita en la medicina tradicional china para tratar el hipotiroidismo, nefritis y diabetes. La raíz se come como una hortaliza.
**Usos y Acción Medicinal:** tónico suave, la batata china se prescribe para la fatiga, la pérdida de peso y la falta de apetito. La raíz fortalece una digestión lenta, mejora el apetito y podría ayudar a ligar las deposiciones aguadas. Contrarresta el sudor excesivo, la micción frecuente, la sed crónica y también se administra en casos de tos crónica y respiración sibilante. Se toma para tratar el flujo vaginal y la espermatorrea (emisión involuntaria de semen). Como otras especies de yam, su uso tradicional indica un efecto hormonal.
**Especies Afines:** muchas otras especies de ñame (batata) se cultivan como alimento, hierbas medicinales y como fuente de hormonas naturales. La variedad silvestre de batata (*D. villosa*) de México es la más conocida. Produce diosgenina, precursora de las hormonas femeninas utilizadas en las píldoras anticonceptivas.

## *Dipsacus fullonum* *(Dipsacáceas)*
## Carda

**Descripción:** planta de hojas perennes, lanceoladas, con tallo espinoso y flores color lila que emergen de cabezas en forma de gancho. Crece hasta 2 m.
**Hábitat y Cultivo:** común en toda Europa y Asia occidental, prospera en suelos pobres y a la vera de los caminos. Se la cultiva sólo en pequeña escala. La raíz se levanta a fines del verano.
**Partes Usadas:** raíz.
**Componentes:** contiene inulina, sustancias amargas y escabiósido.
**Historia y Tradición:** las cabezas de carda son más conocidas como implemento para cardar lana y aún se usan para peinar ciertas telas, destacándose el paño verde utilizado en mesas de billar. La raíz se usó para tratar afecciones tales como verrugas, fístulas (pasajes anormales abiertos a través de la piel) y llagas cancerosas. El agua que se junta sobre las hojas era llamada "Baño de Venus" por los antiguos herbolarios y se la creía muy beneficiosa para los ojos.
**Usos y Acción Medicinal:** actualmente, la raíz de carda es poco usada en medicina y sus propiedades terapéuticas están en discusión. Se cree que posee propiedades diuréticas, inductoras de la transpiración y de calmante estomacal, purificando el aparato digestivo y mejorando la digestión. Debido a su aparente astringencia, la carda se considera útil para la diarrea. Se cree también que aumenta el apetito, tonifica lo músculos del estómago y actúa sobre el hígado, ayudando en problemas de vesícula e ictericia. No hay un panorama claro en torno a sus acciones de la carda, pero su proximidad a la familia del cardo podría recompensar una cuidadosa investigación.

## *Dorema ammoniacum* *(Umbelíferas)*
## Goma Amoníaco

**Descripción:** hierba de gran tamaño, de hojas perennes, compuestas, tallo robusto y umbelas de flores blancas. Crece hasta 3m.
**Hábitat y Cultivo:** la goma amoníaco es oriunda del Asia central, Irán y Norte de Rusia. Cuando se punza el tallo, éste exuda una goma lechosa que es prensada en bloques y luego pulverizada.
**Partes Usadas:** resina oleo-gomosa.
**Componentes:** la goma amoníaco contiene una resina (60 - 70%), aceite volátil (incluyendo feruleno y acetato de linalilo), ácido salicílico libre y cumarinas.
**Historia y Tradición:** su valor medicinal la goma amoníaco es estimado desde tiempos remotos y fue mencionada por Hipócrates (460 - 377 a de C.). El nombre común de la hierba provendría del Templo de Júpiter Ammon, en Libia, en una zona donde se acostumbraba recogerla.
**Usos y Acción Medicinal:** utilizada tanto en la medicina de la India como en la occidental, la goma amoníaco está catalogada en la Farmacopea británica como antiespasmódico y expectorante. Es un tratamiento específico de la bronquitis crónica, el asma y la tos persistente. En algunas ocasiones se la usa para inducir el sudor y la menstruación.
**Otras Especies:** es medicinalmente similar a la asafétida (*Ferula assa-foetida*) y al gálbano (*Ferula gummosa*).

## *Dorstenia contrayerva* *(Urticáceas)*
## Dorstenia contrayerba

**Descripción:** hierba perenne sin tallo que crece hasta 30 cm. Tiene hojas en forma de palma y flores verdosas en largos pedúnculos. Es común en la Argentina.
**Hábitat y Cultivo:** es oriunda de Centro y Sud América y las islas del Caribe. Generalmente se juntan las plantas que crecen en estado silvestre.
**Parte Usada:** rizoma.
**Historia y Tradición:** "contrayerva" significa "antídoto", indicando su aplicación tradicional en el tratamiento de picaduras ponzoñosas y venenosas. La hierba era empleada en las medicinas maya y azteca para drenar pus.
**Usos y Acción Medicinal:** el rizoma de la hierba es aromático, estimulante e inductor del sudor. Ocasionalmente utilizada en las primeras etapas de fiebres serias como la tifoidea, también se administra para problemas gastrointestinales como la diarrea y la disentería. No existe convalidación científica de su reputación como antídoto.
**Especies Afines:** *D. convexa*, oriunda de Zaire se usa como cicatrizante y *D. Klainei* es utilizada en el África tropical para preparar gárgaras.

## *Drosera rotundifolia*
### *(Droseráceas)*
# Hierba de la Gota

**Descripción:** planta siempre verde, insectívora, de hasta 15 cm. Tiene pequeñas flores blancas. Las hojas perennes, colgantes, con forma de cuchara, secretan un líquido pegajoso para atrapar insectos, que se digieren tras cerrarse la hoja.
Es común en la Agentina.
**Hábitat y Cultivo:** la hierba de la gota crece en Europa, Asia y EE.UU.
**Partes usadas:** partes aéreas.
**Componentes:** contiene naftaquinonas,



***La hierba de la gota*** *se consideraba refrescante porque conservaba su "rocío" aún a pleno sol.*

enzimas, flavonoides y aceite volátil.
Las naftaquinonas son antimicrobianas, antiespasmódicas y también supresoras de la tos.
**Historia y Tradición:** en los siglos XVI y XVII se pensaba que la hierba de la gota era un remedio para la melancolía. En su Irish Herbal (1735), K'Eogh sugiere usarla para "corroer las llagas putrefactas".
**Usos y Acción Medicinal:** es muy valiosa en el tratamiento de afecciones espasmódicas de pecho, como la tos convulsa, asma bronquial y asma. Al relajar los músculos del sistema respiratorio, la planta facilita la respiración, alivia la respiración sibilante del asmático y los espasmos.
Es común mezclarla con tomillo para preparar un jarabe que calma la tos a los niños. También se receta para problemas gástricos.
**Especies Afines:** la *D. peltata*, que crece en Asia y Australia, se usa externamente para ampollar la piel (lo que acelera la eliminación de toxinas en la artritis y reumatismo) e internamente para tratar la sífilis.

## *Dryopteris filix-mas* sin. *Aspidium filix-mas*
### *(Polipodiáceas)*
# Helecho Macho

**Descripción:** helecho perenne de hasta 1 m. Tiene una masa radicular marrón enmarañada y hojas anchas y desplegadas.
**Hábitat y Cultivo:** se encuentra en regiones templadas de Europa, Asia y América. Prefiere los suelos húmedos y sombreados. El rizoma se levanta en otoño y debe usarse dentro del año de cosechado, antes de perder sus propiedades farmacéuticas.
**Parte Usada:** rizoma.
**Componentes:** contiene una oleoresina (6%) con derivados de floroglucinol, responsables de su acción antiparasitaria. Además, el helecho contiene triterpenos, un aceite volátil y resinas.
**Historia y Tradición:** en su traducción de los escritos de Dioscórides del siglo XVI, Andreas de Laguna recomienda tomar raíz de helecho macho con agua endulzada con miel para destruir la lombriz solitaria. Además de sus virtudes medicinales, la tradición europea lo considera uno de los remedios más seguros contra las brujerías, una creencia que perduró en Alemania hasta bien entrado el siglo XIX.
**Usos y Acción Medicinal:** una de las "hierbas para lombrices" más efectiva, la oleorresina que produce es un remedio específico contra la tenia. Actúa paralizando los músculos de la lombriz, forzándola a soltarse de las paredes del intestino. La raíz eliminará los parásitos siempre que se tome junto con un purgante no aceitoso – Dioscórides recomendaba la escamonea (*Convolvulus scammonia*) o Rosa de Noé (*Helleborus niger*).
**Advertencia:** es muy tóxico y debe ser administrado únicamente por un médico herborista. Las dosis excesivas pueden producir daño hepático y ceguera. En algunos países está restringido por ley.

## *Echium vulgare*
### *(Borragináceas)*
# Lengua de Víbora

**Descripción:** planta perenne muy pilosa, crece hasta 1 m. Tiene hojas angostas con espinas y racimos de flores rosa violáceo en varas compactas.
**Hábitat y Cultivo:** originaria de Europa, se encuentra habitualmente en terrenos baldíos al borde de los caminos y en regiones costeras bajas. Los ápices de floración se recogen a fines del verano.
**Partes Usadas:** ápices de floración.
**Componentes:** alcaloides pirrolizidina, alantoína, alcaninas y mucílago. Aislados, los alcaloides pirrolizidina son tóxicos para el hígado. Las alcaninas son antimicrobianas y la alantoína ayuda a cicatrizar heridas.
**Historia y Tradición:** se la consideraba preventiva y un remedio para la mordedura de víbora. En su libro *The Art of Simpling*, de 1656, el herborista William Coles la describe así: "Con sus varas todas moteadas como la piel de una víbora, es un singular remedio contra el veneno y la picadura del escorpión". Cuatro años antes el herborista Nicholas Culpeper había elogiado su acción contra la "mordedura de víbora", pero también enumeraba otros usos: "Las semillas bebidas en vino proveen de abundante leche a los pechos femeninos. La misma bebida alivia los dolores de espalda y riñones".
**Usos y Acción Medicinal:** en muchos aspectos, esta hierba es similar a la borraja (*Borago officinalis*): ambas tienen un efecto diurético y, bebidas, estimulan la transpiración. También se la ha usado para afecciones de pecho. En forma de emplasto es un bálsamo efectivo para afecciones de la piel, forúnculos y carbúnculos por su alto contenido de mucílago.
Últimamente la planta cayó en desuso, en parte por desinterés en sus poderes medicinales y en parte por sus alcaloides pirrolizidina, que aislados son tóxicos. Usada externamente no ofrece riesgos.
**Advertencia:** evite el consumo interno.



***La lengua de víbora*** *constituye un bálsamo suavizante para tratar forúnculos y carbunclos.*

## *Euonymus atropurpureus*
*(Celastráceas)*
# EVÓNIMO CADUCO

**DESCRIPCIÓN:** árbol de hojas caducas, elípticas, serradas. Tiene ramas suaves de hasta 8 m., racimos de flores purpúreas y fruto escarlata tetralobulado.
**HÁBITAT Y CULTIVO:** originario del Este norteamericano, el evónimo prospera en los bosques húmedos y cerca del agua. La corteza se recoge en otoño.
**PARTES USADAS:** cortezas de ramas y de raíz.
**COMPONENTES:** contiene glucósidos cardíacos similares a la digitoxina, asparagina, esteroles y taninos.
**HISTORIA Y TRADICIÓN:** los Sioux, los Cree y otros indios norteamericanos le dieron a la corteza varios usos, tales como colirio para ojos, emplasto para llagas faciales y para afecciones ginecológicas. Los nativos presentaron la planta a los primeros colonos europeos y en el siglo XIX se hizo tan popular en Gran Bretaña como EE.UU.
**USOS Y ACCIÓN MEDICINAL:** se lo considera un remedio para la vesícula con propiedades laxantes y diuréticas. Se recomienda para problemas biliares y hepáticos y para afecciones de la piel, como eczemas (debidas quizás al mal funcionamiento de la vesícula o el hígado) y para el estreñimiento. Antiguamente se usaba a menudo en combinación con la genciana (*Gentiana lutea*) para eliminar la fiebre, especialmente si el hígado estaba estresado. Al descubrirse que contenía glucósidos cardíacos se la empezó a recetar para afecciones cardíacas.
**ADVERTENCIA:** el evónimo es tóxico. Sólo debe usarse bajo supervisión médica. No usar durante el embarazo o la lactancia.

## *Eupatorium cannabinum*
*(Compuestas)*
# EUPATORIO

**DESCRIPCIÓN:** perenne, crece hasta 1,5 m. Tiene hojas aterciopeladas y densos ramos de flores pequeñas que van del rosa al malva. Es común en la Argentina.
**HÁBITAT Y CULTIVO:** originario de Europa, también se encuentra en Asia y Norte de África. Crece en bosques húmedos, zanjas, pantanos y páramos y se recoge cuando florece, en verano.
**PARTES USADAS:** partes aéreas, raíz.
**COMPONENTES:** contiene un aceite volátil (con alfa-terpineno, p-cimeno, timol y un azuleno), lactonas de sesquiterpeno (especialmente eupatoriopicrina), flavonoides, alcaloide pirrolizidina y polisacáridos. El p-cimeno es antiviral, mientras que la eupatoriopicrina tiene propiedades anticancerosas e inhiben el crecimiento celular. Los polisacáridos estimulan el sistema inmunológico. Aislado, el alcaloide pirrolizidina es tóxico para el hígado.
**HISTORIA Y TRADICIÓN:** Avicenna (980-1037) y otros profesionales de la medicina árabe conocían el eupatorio desde principios de la Edad Media. En su libro *A Modern Herbal* (1931), la Sra. Grieve describe cómo "la gente solía extender las hojas sobre el pan porque impedían que se pusiera mohoso".
**USOS Y ACCIÓN MEDICINAL:** se lo usa principalmente como hierba desintoxicante para la fiebre, resfríos, gripe y otras afecciones virales. También estimula la eliminación de productos de desecho vía riñones. La raíz es laxante. La planta completa se considera tónica. Recientemente se descubrió que es inmunoestimulante, por lo que aumentando la resistencia a la infecciones virales u otras.
**ESPECIES AFINES:** *E. perfoliatum* y *E. purpureum*.
**ADVERTENCIA:** por su contenido de alcaloide pirrolizidina debe tomarse bajo control profesional.



*EL EUPATORIO se tomaba antiguamente en Holanda como tónico primaveral*

## *Eupatorium perfoliatum*
*(Compuestas)*
# EUPATORIO PERFOLIADO

**DESCRIPCIÓN:** planta perenne erecta, crece hasta 1,5 m. Tiene hojas lanceoladas y racimos de pequeñas flores blancas o purpúreas.
**HÁBITAT Y CULTIVO:** originario del Este norteamericano, se lo encuentra en praderas y pantanos. Se recoge en verano, cuando florece.
**PARTES USADAS:** partes aéreas.
**COMPONENTES:** lactonas de sesquiterpeno, polisacáridos, flavonoides, diterpenos, esteroles y aceite volátil. Las lactonas de sesquiterpeno y los polisacáridos son inmunoestimulantes.
**HISTORIA Y TRADICIÓN:** los nativos americanos preparaban infusiones de eupatorio para resfríos, fiebre y dolores artríticos y reumáticos. Los colonos europeos descubrieron las virtudes del eupatorio y hacia el siglo XVIII y XIX se la consideraba una planta que curaba todos los males.
**USOS Y ACCIÓN MEDICINAL:** una infusión caliente alivia los síntomas del resfrío común. La planta aumenta la resistencia a las infecciones virales y bacterianas y reduce la fiebre al estimular la transpiración. También afloja la flema y permite eliminarla a través de la tos. Además, tiene un efecto tónico y laxante. Se la ha usado para enfermedades reumáticas, afecciones de la piel y lombrices.
**ESPECIES AFINES:** el *E.teucrifolium* se usaba en reemplazo del *E. perfoliatum*. Los Zuni del Sudoeste norteamericano usaban el *E. occidentale* para tratar el reumatismo. Otras especies afines son el *E. cannabium* y el *E. purpureum*.
**ADVERTENCIA:** en dosis excesivas, el eupatorio perfoliado puede ser tóxico.

## *Eupatorium purpureum*
*(Compuestas)*
# YERBA PARA LOS CÁLCULOS

**DESCRIPCIÓN:** planta perenne erguida, crece hasta 1,5 m. Tiene verticilos de hojas oblongas puntiagudas y racimos de flores pequeñas rosa púrpuras.
**HÁBITAT Y CULTIVO:** originario del Este de EE.UU., su raíz se extrae en otoño.
**PARTE USADA:** raíz.
**COMPONENTES:** aceite volátil, flavonoides y resina.
**HISTORIA Y TRADICIÓN:** los nativos americanos usaban la hierba como diurético

y remedio para afecciones genitourinarias. También la usaron para curar el tifus a los colonos de Nueva Inglaterra. La raíz figuró en la Pharmacopoeia de los EE.UU. de 1820 a 1842.

**Usos y Acción Medicinal:** hierba muy apreciada para problemas del tracto urinario. Previene la formación de cálculos biliares y renales y puede disminuir los existentes. También es útil para la cistitis, uretritis, agrandamiento de la próstata (y otras formas de obstrucción) y para el reumatismo y gota. Se cree que la raíz ayuda a las dos últimas afecciones al aumentar la eliminación de desechos a través de los riñones.

**Especies Afines:** el *E. maculatum*, originario del Este de EE.UU. se usa para problemas urinarios y renales.



*El Eupatorio es especialmente útil para los problemas del tracto urinario.*

## *Euphorbia hirta* sin. *E. pilulifera*
### *(Euforbiáceas)*
# Hierba de la Golondrina

**Descripción:** planta anual o perenne erguida, crece hasta 50 cm. Tiene hojas ovaladas, puntiagudas y racimos de flores pequeñas.

**Hábitat y Cultivo:** originaria de la India y Australia, esta hierba se ha extendido por los trópicos. La parte aérea de la planta se recoge durante la floración.

**Partes Usadas:** partes aéreas.

**Componentes:** flavonoides, terpenoides, alcanos, ácidos fenólicos y colina. La colina puede ser en parte responsable de la acción antiespasmódica de la planta.

**Historia y Tradición:** se usó en Asia para tratar el asma.



*Hierba de la Golondrina: se recomienda como tratamiento para el asma.*

**Usos y Acción Medicinal:** usada como tratamiento especial para el asma bronquial, relaja los bronquios y facilita la respiración. Ligeramente sedante y expectorante, también se usa para la bronquitis y otras afecciones del aparato respiratorio. A menudo se usa con otras hierbas antiasmáticas, en especial grindelia y lobelia. En la tradición angloamericana, la hierba de la golondrina se usa para tratar la amebiasis intestinal.

**Especies Afines:** los cheroquíes usaban la *E. maculata* para curar los pezones cuarteados y problemas de la piel. Muchas otras especies de Euphorbia norteamericana se usaron para la constipación. Para estimular la producción de leche materna se usa una decocción de *E. lancifolia* originaria de las Indias Occidentales. En Malasia e Indochina se emplea la *E. atoto* abortiva para subsanar un atraso menstrual. Muchas especies de Euphorbia se usan como veneno para flechas.

## *Euphorbia lathyrus*
### *(Euforbiáceas)*
# Catapusia Menor

**Descripción:** vigorosa bianual que crece hasta 1 m., tiene tallo hueco, hojas acorazonadas, racimos de pequeñas flores verdes y fruto verde.

**Hábitat y Cultivo:** común en muchas regiones de Europa, Asia y EE.UU., la catapusia crece en áreas bajas. El fruto se recoge en verano.

**Partes Usadas:** semillas, látex.

**Componentes:** las semillas contienen un aceite fijo y resina. El látex posee euforbona y resina.

**Historia y Tradición:** se usó durante miles de años como purgante potente. En el siglo I, el médico Dioscórides recomendaba tomar "6 o 7 semillas en forma de píldoras o con higos o dátiles, como una purga fuerte". Aún se usaba como purgante en la Francia rural del siglo XIX. Las hojas eran utilizadas antiguamente por los mendigos para producirse desagradables llagas en la piel y despertar así más piedad y conseguir más limosnas.

**Usos y Acción Medicinal:** es un purgante tan fuerte que raramente se usa en la medicina herbácea actual. La purga era el primer recurso de muchos sistemas médicos tradicionales, y nunca con mayor entusiasmo que en la medicina occidental del siglo XVIII. Las semillas de catapusia se usaban habitualmente, así como pequeñas dosis de un aceite extraído de ellas (el aceite es muy tóxico).
Antiguamente el látex lechoso de esta planta se usaba como depilatorio y para quitar callos, pero resulta demasiado irritante.

**Advertencia:** es una planta tóxica. No la use bajo ninguna circunstancia.

## *Euphorbia pekinensis*
### *(Euforbiáceas)*
# Da Ji (chino)

**Descripción:** planta erecta anual o perenne con hojas oblongas y racimos densos de flores pequeñas.

**Hábitat y Cultivo:** originaria de China, se la cultiva principalmente en las provincias del este y centrales.

**Parte Usada:** raíz.

**Componentes:** contiene euforbona.

**Usos y Acción Medicinal:** clasificada en la medicina china como una planta tóxica, se la receta sólo para enfermedades graves. Se toma como catártico para eliminar el exceso de fluidos en afecciones como la pleuresía y ascitis (exceso de fluidos en el abdomen) y para el tratamiento de problemas renales, en especial nefritis. Se aplica externamente a heridas inflamadas para reducir la hinchazón. La hierba es incompatible con las especies de palo dulce (*Glycyrrhiza glabra* y *G. uralensis*), ya que neutraliza sus efectos medicinales.

**Investigación:** la investigación realizada en China indica que la planta es terapéutica para tratar ascitis y nefritis. Sin embargo, produce efectos secundarios significativos.

**Especies Afines:** *E. kansui* es similar, pero tiene mayores efectos catárticos. En la medicina herbácea china sólo se receta a personas de constitución fuerte.

**Advertencia:** es una planta tóxica. Tomar sólo bajo control profesional.

## *Ficus religiosa*
### *(Moráceas)*
# PEEPAL (HINDU)

**DESCRIPCIÓN:** árbol de hasta unos 8 m., con hojas grandes, correosas, acorazonadas y fruto púrpura que crece en pares.
**HÁBITAT Y CULTIVO:** crece en el Norte y Centro de la India, en bosques y junto al agua. También se cultiva en todo el subcontinente y el Sur de Asia. El fruto se cosecha cuando madura.
**PARTES USADAS:** fruto, hojas, corteza, látex.
**COMPONENTES:** el fruto contiene azúcares, flavonoides y enzimas.
**HISTORIA Y TRADICIÓN:** árbol sagrado para los hindúes y los budistas, bajo sus ramas el Buda logró la iluminación. Es un árbol de muy larga vida. En Sri Lanka se encuentra un peepal de más de 2000 años.
**USOS Y ACCIÓN MEDICINAL:** su uso es similar al del gomero (*F. benghalensis*). Sus hojas y corteza astringentes se recomiendan para la diarrea y la disentería, mientras que las hojas solas se usan para la constipación. Además las hojas se aplican con ghee (manteca clarificada) como cataplasma sobre forúnculos y glándulas salivales hinchadas por las paperas. El polvo del fruto se utiliza para el asma y el látex contra las verrugas.
**ESPECIES AFINES:** la higuera.

## *Foeniculum vulgare*
### *(Umbelíferas)*
# HINOJO

**DESCRIPCIÓN:** planta perenne, aromática, de alrededor de 1,5 m. Tiene hojas plumosas verde oscuro, umbelas de flores amarillas y semillas pequeñas, ovaladas con reborde.
**HÁBITAT Y CULTIVO:** originario de la región mediterránea, el hinojo se cultiva en las regiones templadas de todo el mundo. Las semillas se recogen en otoño.
**PARTES USADAS:** semillas, aceite esencial.
**COMPONENTES:** las semillas contienen un 8 % de aceite volátil (anetol y fenchona), flavonoides, cumarinas (incluso bergaptan) y esteroles. El aceite volátil alivia la flatulencia y es antiespasmódico.
**HISTORIA Y TRADICIÓN:** antiguamente se lo consideraba un remedio para mordeduras de serpiente. A principios de la Edad Media se lo usaba como antídoto contra las brujerías.
**USOS Y ACCIÓN MEDICINAL:** las semillas alivian los gases, los dolores de estómago, estimulan el apetito y son diuréticas y antiinflamatorias.
Como el anís (*Pimpinella anisum*) y la alcaravea (*Carum carvi*), con estas semillas se prepara una excelente infusión que es digestiva y reduce la distensión abdominal.



*EL HINOJO tiene una larga historia como remedio para problemas del tracto digestivo.*

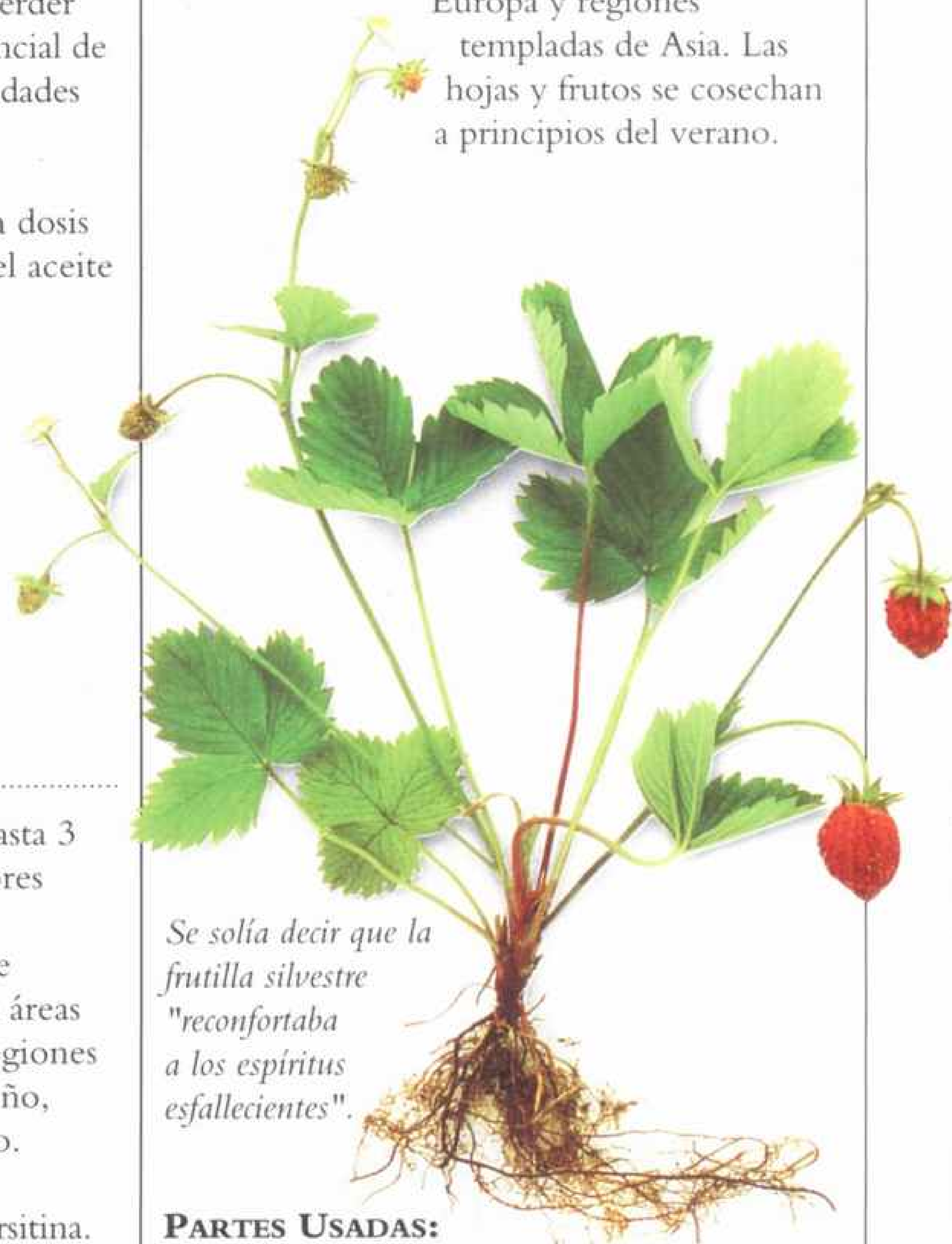
También sirven para tratar cálculos renales y en combinación con antisépticos urinarios, como el uva-ursi (*Arctostaphylos uva-ursi*), son usadas para la cistitis. Con la infusión se hacen gárgaras para el dolor de garganta y sirve como expectorante suave. El hinojo es inocuo para los niños y en infusión o jarabe puede administrarse para cólicos o para ayudar a los bebés en la dentición. Además, aumenta la producción de leche materna. La hierba se usa aún como colirio para ojos irritados o conjuntivitis.
Las semillas tienen fama de ayudar a perder peso y prolongar la vida. El aceite esencial de la variedad dulce se usa por sus propiedades digestivas y relajantes.
**ADVERTENCIA:** las semillas son potencialmente tóxicas. No exceda la dosis recomendada. Evite el uso interno del aceite esencial.

## *Forsythia suspensa*
### *(Oleáceas)*
# LIAN QIAO (CHINO)

**DESCRIPCIÓN:** arbusto caduco de hasta 3 m. de altura, tiene hojas dentadas, flores amarillo brillante y fruto leñoso.
**HÁBITAT Y CULTIVO:** originario de China y Japón, también se cultiva en áreas centrales y Norte de China y otras regiones templadas. El fruto se cosecha en otoño, antes de estar completamente maduro.
**PARTE USADA:** fruto.
**COMPONENTES:** el fruto contiene forsitina.
**HISTORIA Y TRADICIÓN:** se lo registra por primera vez en el *Divine Husbandman's Classic*, escrito en el siglo I. Figura como remedio para las infecciones en un manual del siglo XVIII.
**USOS Y ACCIÓN MEDICINAL:** hierba de sabor amargo y acre, con efecto antiséptico, se usa para tratar forúnculos, carbunclos, paperas y glándulas del cuello infectadas. También como remedio para resfríos, gripe, amigdalitis, garganta inflamada y para los primeros estadios de la fiebre. Se da en combinación con otras hierbas para la disentería e infecciones de la piel. Se lo ha usado para hinchazones "frías" del cuello (como tuberculosis de las glándulas linfáticas). En la medicina tradicional china, sirve como tratamiento para el cáncer. A veces se usa para provocar la menstruación.
**INVESTIGACIÓN:** estudios realizados en China indican que la forsitina es significativamente antimicrobiana y reduce náuseas y vómitos.

## *Fragaria vesca*
### *(Rosáceas)*
# FRUTILLA, FRESA

**DESCRIPCIÓN:** hierba perenne de poca altura, se extiende por guías. Tiene hojas trilobuladas con flores blancas y pequeños frutos rojos.
**HÁBITAT Y CULTIVO:** es originaria de Europa y regiones templadas de Asia. Las hojas y frutos se cosechan a principios del verano.



*Se solía decir que la frutilla silvestre "reconfortaba a los espíritus esfallecientes".*

**PARTES USADAS:** hojas, fruto.
**COMPONENTES:** las hojas contienen flavonoides, taninos y un aceite volátil. El fruto, ácidos frutales y un aceite volátil con

salicilato de metilo y borneol.
**Historia y Tradición:** hasta la Edad Media se la usó poco como medicina. En 1652, Nicholas Culpeper enumera sus beneficios: "Las bayas son excelentes para refrescar el hígado, la sangre y el bazo o un estómago irritable... Las hojas y raíces, por su parte, son buenas para afirmar los dientes flojos y curar las encías en mal estado".
**Usos y Acción Medicinal:** las hojas son ligeramente astringentes y diuréticas. Hoy en día tienen poco uso medicinal, pero pueden emplearse para la diarrea y la disentería. También se utilizaban para hacer gárgaras para el dolor de garganta y en forma de loción para quemaduras menores y raspaduras. En Europa se considera que el fruto tiene propiedades refrescantes y diuréticas y se lo receta como parte de la dieta en casos de tuberculosis, gota, artritis y reumatismo.

## *Fraxinus excelsior*
*(Oleáceas)*
## Fresno Europeo

**Descripción:** árbol caduco de hasta 40 m. de altura, de corteza gris pálido, yemas de hojas cónicas negras y hojas verde brillante con 7-13 folíolos ovales.
**Hábitat y Cultivo:** común en Europa y en la Argentina, prospera en tierras bajas y páramos. Las hojas se recogen en verano y la corteza en primavera.
**Partes Usadas:** hojas y corteza.
**Componentes:** cumarinas, flavonoides, taninos, azúcares y un aceite volátil.
**Historia y Tradición:** el fresno fue el "árbol del mundo" de la mitología escandinava, con sus raíces extendiéndose al dominio de los dioses y sus ramas a los confines más remotos del universo. Se dice que el primer hombre fue tallado en un trozo de madera de fresno. En Escocia, hasta el siglo pasado se acostumbraba dar una cucharada de savia de fresno a cada recién nacido.
**Usos y Acción Medicinal:** la corteza es tónica y astringente. Aunque hoy es poco usada en la medicina herbácea, se receta en ocasiones para la fiebre. Las hojas también son astringentes y de efecto laxante y diurético. Se han utilizado como substituto suave del sen (*Cassia senna*).
**Especies Afines:** la corteza del fresno blanco americano (*F. americana*) se usó como tónico amargo y astringente. La cera depositada por un insecto en el *F. chinensis* se usa para recubrir píldoras. Varias especies de fresno exudan una savia nutricia, llamada "maná", que se usa como laxante para los niños. El fresno maná (*F. ornu*) se ha cultivado especialmente en el Sur de Europa por su gran producción de savia.

## *Fritillaria thunbergii*
*(Liláceas)*
## Zhe Bei Mu (chino)

**Descripción:** planta perenne bulbosa de tallos erectos, hojas largas y angostas y flores como campanillas.
**Hábitat y Cultivo:** originaria de Siberia y China, se la cultiva en el Este de país. El bulbo se recoge a principios del verano.
**Parte Usada:** bulbo.
**Componentes:** alcaloides, incluso peimina, que afecta el sistema nervioso parasimpático.
**Historia y Tradición:** se lo usó de manera similar al *chuan bei mu* (*F. cirrhosa*) hasta 1765, cuando se supo que tenía efectos diferentes. Se lo considera más efectivo en casos de afecciones agudas.
**Usos y Acción Medicinal:** ayuda a despedir flemas y alivia la irritabilidad del tracto respiratorio. Se recomienda para bronquitis y amigdalitis, fiebre y síntomas respiratorios que acompañan otras infecciones agudas, como la gripe. Se cree que actúa específicamente en tumores e hinchazón de garganta, cuello y pecho y se toma para nódulos de tiroides, escrófula (tuberculosis de las glándulas linfáticas del cuello), abscesos, forúnculos y cáncer de mama. También se utilizó para tratar la disentería y aumentar la producción de leche materna.
**Especies Afines:** la *F. cirrhosa* crece en Sicuan y el Tibet y se prescribe para todo tipo de tos. La *F. roylei*, también una hierba china, se usa ocasionalmente para tratar el asma. La *F. imperialis*, originaria de Iran y Afganistan, se utilizaba como expectorante y para aumentar la producción de leche materna.
**Advertencia:** : las especies de *Fritillaria* son muy tóxicas. Deben tomarse sólo bajo control profesional.

## *Fucus vesiculosus*
*(Fucáceas)*
## Varec, Fucus

**Descripción:** alga marrón verdosa de hasta 1 m. de largo, tiene hojas chatas, en general bifurcadas, que contienen vesículas de aire. Es común en la Argentina.
**Hábitat y Cultivo:** originaria de las costas del Atlántico Norte y el Mediterráneo occidental, se cosecha durante todo el año.
**Partes Usadas:** toda la planta.
**Componentes:** fenoles, polisacáridos y minerales, especialmente yodo (hasta 0,1 %). Los polisacáridos son inmunoestimulantes. El yodo puede estimular la glándula tiroides.
**Historia y Tradición:** se ha usado como combustible, alimento de invierno para el ganado y fuente de yodo y potasio.
**Usos y Acción Medicinal:** por su contenido de yodo se la usa como remedio para el bocio. La planta parece activar el metabolismo al aumentar la producción de hormona tiroides, pero este incremento puede estar limitado a una tiroides que funciona mal. Se le reconocen propiedades para el tratamiento de afecciones reumáticas.
**Investigación:** según un ensayo clínico (Italia 1976), los pacientes tratados con varec lograron perder mucho más peso que el grupo control.
**Advertencia:** no tomar durante el embarazo o la lactancia. Si se padece una afección tiroidea debe tomarse sólo bajo control profesional.

## *Fumaria officinalis*
*(Fumariáceas)*
## Flor de Pajarito

**Descripción:** planta trepadora anual de hasta 30 cm., de hojas compuestas y flores tubulares rosadas de puntas rojo oscuro.
**Hábitat y Cultivo:** originaria de Europa y Norte de África, también crece en Asia, EE.UU., Australia y Argentina.
**Partes Usadas:** floraciones aéreas.
**Componentes:** contiene alcaloides isoquinolínicos.
**Historia y Tradición:** tiene una larga historia de uso en Europa.
**Usos y Acción Medicinal:** ejerce una acción estimulante sobre el hígado y vesícula y se usa en especial para eczemas de la piel. También es diurética y levemente laxante.
**Especies Afines:** *Corydalis yanhusuo* y *F. parviflora* del Asia central. Esta última, como la Flor de pajarito, se usa como desintoxicante, laxante y diurética.
**Advertencia:** a grandes dosis, la flor de pajarito es tóxica. Use sólo por recomendación profesional.



*La Flor de pajarito puede aplicarse externamente para tratar eczemas.*

## *Gelsemium sempervirens*
*(Loganiáceas)*
# JAZMÍN AMARILLO

**DESCRIPCIÓN:** trepadora siempreverde leñosa, de hasta 6 m., tiene hojas verdes brillantes y racimos de flores amarillas fragantes en forma de trompeta.
**HÁBITAT Y CULTIVO:** originario del Sur de EE.UU. y Centroamérica, prefiere los lugares húmedos. El rizoma se extrae en otoño. Es común en la Argentina.


*Rizoma seco*

**PARTE USADA:** rizoma.
**COMPONENTES:** alcaloides del indol (incluidas gelsemina y gelsedina), iridoides, cumarinas y taninos. Los alcaloides son tóxicos y actúan como depresores del sistema nervioso central.
**HISTORIA Y TRADICIÓN:** comenzó a usarse regularmente como planta medicinal a mediados del siglo XIX por lo seguidores del movimiento herbáceo Ecléctico y se convirtió en remedio oficial, registrado en la Pharmacopoeia de los EE.UU., de 1863 a 1926.
**USOS Y ACCIÓN MEDICINAL:** hierba medicinal potente, se receta en pequeñas dosis como sedante, antiespasmódico para neuralgias (dolor causado por irritación o daño de un nervio). El jazmín amarillo suele recetarse para dolores nerviosos que afectan la cara. También se aplica externamente para neuralgias intercostales (dolor nervioso entre las costillas) y ciática (dolor que deriva de la presión en un nervio de la parte baja de la columna). Sus propiedades antiespasmódicas calman la tos convulsa y el asma. Ocasionalmente se usa la hierba para migrañas, insomnio, problemas intestinales y para reducir la presión arterial. Además, se utiliza en homeopatía.
**ADVERTENCIA:** es una planta muy tóxica que sólo debe usarse bajo control profesional. En algunos países está legalmente restringida.

## *Gentiana macrophylla*
*(Gencianáceas)*
# QIN JIAO (CHINO)

**DESCRIPCIÓN:** hierba perenne de hasta 70 cm. con hojas opuestas lanceoladas y flores violetas en forma de campanilla, que nacen de la axila de las hojas.
**HÁBITAT Y CULTIVO:** originaria de Mongolia y las provincias del Noreste de China, donde la raíz se extrae en primavera u otoño.
**PARTE USADA:** raíz.
**COMPONENTES:** contiene alcaloides, como gencianina y gencianidina, y principios amargos.
**HISTORIA Y TRADICIÓN:** es una de las 252 hierbas enumeradas en el *Divine Husbandman's Classic*, un tratado sobre hierbas escrito en China en el siglo I.
**USOS Y ACCIÓN MEDICINAL:** como su pariente europea la genciana (*Gentiana lutea*), *qin jiao* es una hierba muy amarga. Se toma generalmente en forma de tintura para estimular la digestión y "enfriar" el organismo. Es algo acre y, por lo tanto, adecuada para una serie de enfermedades diferentes. En la medicina china se la receta para afecciones que producen fiebre, ictericia y estreñimiento "seco". También ayuda al buen funcionamiento del hígado y el sistema digestivo. Como antiinflamatorio y ligeramente sedante, se recomienda para afecciones reumáticas y artríticas.
**INVESTIGACIÓN:** estudios realizados en China demuestran que esta hierba tiene efecto antibiótico y antiinflamatorio.
**ESPECIES AFINES:** otra genciana china, como *long dan cao* (*G. scabra*), se usa como amargo puro. Estimula las secreciones digestivas y cura una serie de enfermedades del hígado. La *G.adsurgens*, originaria de Méjico, era usada por los Mayas para estimular el estómago y calmar su dolor. *G. andrewsii*, originaria del Este de EE.UU., se utilizó como remedio para la mordedura de serpiente y como amargo puro.


*EL QIN JIAO comparte sus propiedades antiinflamatorias y amargas con su prima europea, la genciana.*

## *Geranium maculatum*
*(Geraniáceas)*
# GERANIO

**DESCRIPCIÓN:** planta perenne de hasta 60 cm., tiene hojas bien lobuladas, flores rosa púrpura y fruto en forma de pico de ave.
**HÁBITAT Y CULTIVO:** planta originaria de los bosques del Este y Centro de EE.UU., su raíz se levanta a comienzos de la primavera y las partes aéreas se recogen en verano.
**PARTES USADAS:** partes aéreas y raíz.
**COMPONENTES:** contiene hasta 30 % de taninos.
**HISTORIA Y TRADICIÓN:** los nativos americanos lo usaban para el dolor de garganta, úlceras de la boca, encías infectadas y aftas. Más tarde fue usada por los colonos europeos para la diarrea, hemorragias internas, cólera y enfermedades venéreas.
**USOS Y ACCIÓN MEDICINAL:** astringente y agente coagulante, el geranio se usa hoy como antaño. A menudo se receta para el síndrome de colon irritable y hemorroides y también para restañar heridas. Puede utilizarse para tratar menstruaciones muy abundantes y descarga vaginal excesiva.
**ESPECIES AFINES:** hierba de San Roberto (*G. robertianum*).
**ADVERTENCIA:** usar sólo durante algunas semanas.

## *Geranium robertianum*
*(Geraniáceas)*
# HIERBA DE SAN ROBERTO

**DESCRIPCIÓN:** hierba anual o bianual de olor fuerte, crece hasta 50 cm. Tiene hojas muy lobuladas rojo verdoso, flores rosa brillante y semillas en cápsulas puntiagudas.
**HÁBITAT Y CULTIVO:** originaria de Europa y Asia, se encuentra también en EE.UU y en la Argentina. Se recoge en verano.
**PARTES USADAS:** partes aéreas, raíz.
**COMPONENTES:** contiene taninos, un principio amargo (taniina), vestigios de aceite volátil y ácido cítrico.
**HISTORIA Y TRADICIÓN:** su olor desagradable hace que se lo conozca como "apestoso Bob" en ciertos lugares de Inglaterra.
**USOS Y ACCIÓN MEDICINAL:** se usa poco en la medicina herbácea europea. En ocasiones se utiliza como el geranio (*G. maculatum*), como astringente y cicatrizante de heridas.
La hierba merece ser más investigada como remedio. Según una autoridad en el tema es efectiva para las úlceras de estómago e inflamación del útero y tiene posibilidades en el tratamiento del cáncer.

## *Geum urbanum*
### *(Rosáceaas)*
# CARIOFILADA

**DESCRIPCIÓN:** planta perenne vellosa de hasta 60 cm. de altura. Tiene tallo fuerte y delgado, hojas compuestas pequeñas, flores amarillas de cinco pétalos y fruto cubierto de ganchos.
**HÁBITAT Y CULTIVO:** originaria de Europa y Asia Central, crece al costado de los caminos. La raíz se extrae en primavera y las partes aéreas en verano.
**PARTES USADAS:** aéreas y raíz.
**COMPONENTES:** contiene glicósidos fenólicos (incluso eugenol), taninos, un aceite volátil y posiblemente una lactona de sesquiterpeno (cnicina).
**HISTORIA Y TRADICIÓN:** en la Edad Media se le atribuían poderes mágicos. Según la tradición, la raíz debe desenterrarse el 25 de marzo. En 1652, el herborista Nicholas Culpeper la describió como "buena para las enfermedades del pecho o los pechos, dolores y puntadas en los costados y para expulsar líquidos del estómago o el abdomen". La raíz se usaba antiguamente como sedante suave y para bajar la fiebre.
**USOS Y ACCIÓN MEDICINAL:** hierba astringente usada principalmente para problemas de la boca, garganta y tracto gastro intestinal. Constriñe las encías blandas, cicatriza úlceras bucales, es efectiva para hacer gárgaras para infecciones de laringe y faringe y reduce la irritación de estómago y abdomen. Puede tomarse para úlceras pépticas, síndrome de colon irritable, diarrea y disentería. También se ha empleado en forma de loción o ungüento para aliviar hemorroides, o como ducha para descarga vaginal excesiva. Tiene un efecto parecido al de la quinina para bajar la fiebre.

## *Glechoma hederacea* sin. *Nepeta glechoma*
### *(Labiadas)*
# HIEDRA TERRESTRE

**DESCRIPCIÓN:** hierba trepadora perenne que crece hasta 15 cm. Tiene largas guías de raíces, hojas arriñonadas con muescas y flores azul púrpura en verticilo.
**HÁBITAT Y CULTIVO:** originaria de Europa y Asia Occidental, la hiedra terrestre se encuentra también en otras regiones templadas, incluso en EE.UU y la Argentina. Prospera en los bordes de los bosques y a lo largo de caminos y cercos. Se recoge en verano.
**PARTES USADAS:** aéreas.
**COMPONENTES:** : sesquiterpenos, flavonoides, un aceite volátil, un principio amargo, saponina, resina y taninos.
**HISTORIA Y TRADICIÓN:** se la usó para clarificar y dar sabor al "ale", la cerveza tradicional de los anglosajones. En épocas medievales, se recomendaba para bajar la fiebre y para la tos crónica. En el siglo XVI, el herborista John Gerard la consideraba un remedio valioso para el tinnitus.
**USOS Y ACCIÓN MEDICINAL:** es tónica, diurética y anticatarral y se usa para muchos problemas relacionados con las membranas mucosas del oído, nariz, garganta y aparato digestivo. Es bien tolerada y puede darse a los niños para despejar catarros y tratar afecciones crónicas como "oído pegado" o sinusitis. También es útil para la gastritis e indigestión ácida. Por sus propiedades aglutinantes, ayuda a contrarrestar la diarrea y secar las secreciones acuosas y mucoides. Se ha usado para prevenir el escorbuto y como tónico primaveral. Se la considera beneficiosa para problemas renales.



*LA HIEDRA TERRESTRE es eficaz para muchos problemas del aparato digestivo.*

## *Glycine max*
### *(Leguminosas)*
# POROTO DE SOJA, SOYA

**DESCRIPCIÓN:** planta anual de hasta 2 m. de altura, con hojas de 3 folíolos, flores blancas o púrpuras y vainas con 2-4 porotos. Es común en la Argentina.
**HÁBITAT Y CULTIVO:** originaria del Sur y Oeste de Asia, se cultiva en regiones templadas. Las vainas se cosechan cuando maduran.
**PARTES USADAS:** porotos, brotes.
**COMPONENTES:** proteína, aceite fijo, cumestrol, isoflavonas, lecitina, vitaminas y minerales.
**HISTORIA Y TRADICIÓN:** es el alimento principal en gran parte de Asia y se ha convertido en uno los cultivos más importante del mundo.
**USOS Y ACCIÓN MEDICINAL:** aunque la soja sólo tiene un valor medicinal moderado, es útil para estimular la circulación y actuar como desintoxicante general. En la medicina china se cree que los brotes alivian el "calor de verano" y la fiebre.

## *Glycyrrhiza uralensis* sin. *G. viscida*
### *(Leguminosas)*
# GAN CAO (CHINO)

**DESCRIPCIÓN:** hierba perenne de hasta 1 m. de altura. Tiene raíces fibrosas, tallo peludo, racimos de flores púrpura y vainas chatas.
**HÁBITAT Y CULTIVO:** crece en China, Mongolia y el Este de Rusia. La raíz se extrae en primavera u otoño.
**PARTES USADAS:** raíz, rizoma.
**COMPONENTES:** saponinas triterpeno (especialmente glicirrhizina y ácido glicirrhzínico), flavonoides e isoflavonoides.
**HISTORIA Y TRADICIÓN:** *gan cao* se usó en China durante más de 2000 años.
**USOS Y ACCIÓN MEDICINAL:** es una de las hierbas medicinales más importantes de China. Se usa para armonizar diferentes hierbas que se recetan juntas, pero también es valiosa por sí misma. Produce un tónico de sabor dulce con propiedades terapéuticas similares a las del regaliz (*G. glabra*). Se receta para el dolor de garganta, jadeo, tos, úlceras bucales y pépticas y gastritis. Mejora la resistencia y vitalidad y desintoxica la piel inflamada.
**ADVERTENCIA:** tomar sólo bajo vigilancia profesional. Su uso prolongado puede aumentar la presión sanguínea y la retención de líquidos. Evitar durante estados anémicos y embarazo.

## Nuestro próximo número

# PROBLEMAS DE LAS VIAS RESPIRATORIAS

**ASMA - CATARROS - ALERGIAS**

Resfríos • Gripes • Fiebres altas • Dolores de garganta • Eccemas • Sinusitis • Hemorragias nasales • Rinitis alérgica • Alergia al polen • Tos seca • Bronquitis



**El poder terapéutico de hierbas y plantas:**
ALBAHACA • BISNAGA • TOMILLO • LIMON • CANELA • EFEDRA • EUCALIPTO • LAPACHO • ORTIGA y mucho más...





**Todo el Desarrollo de la Medicina Herbárea del Mundo.**
En este número: Norte América y Sud América





Cada número es un descubrimiento en el que hay de todo y para todo.

***Resérvela!***



LA COLECCIÓN DE PLANTAS MEDICINALES

4

EDICIONES BIEN venidas

EUCALIPTO * LIMONERO * CANELA * LAPACHO * YAN HU SU NO *

AJENJO SILVESTRE * TOMILLO * BOLA DE NIEVE * ALFALFA * CAYEPUT * MALVA *

TOM ORTIGA * PALO DULCE * TABACO INDIO * YERBA MATE *

MUERDAGO * DRON * LAUREL * ALBAHACA * BANANERO * TREBOL DE OLOR * HENNA *

EDICIONES BIEN venidas



4

LA COLECCIÓN DE

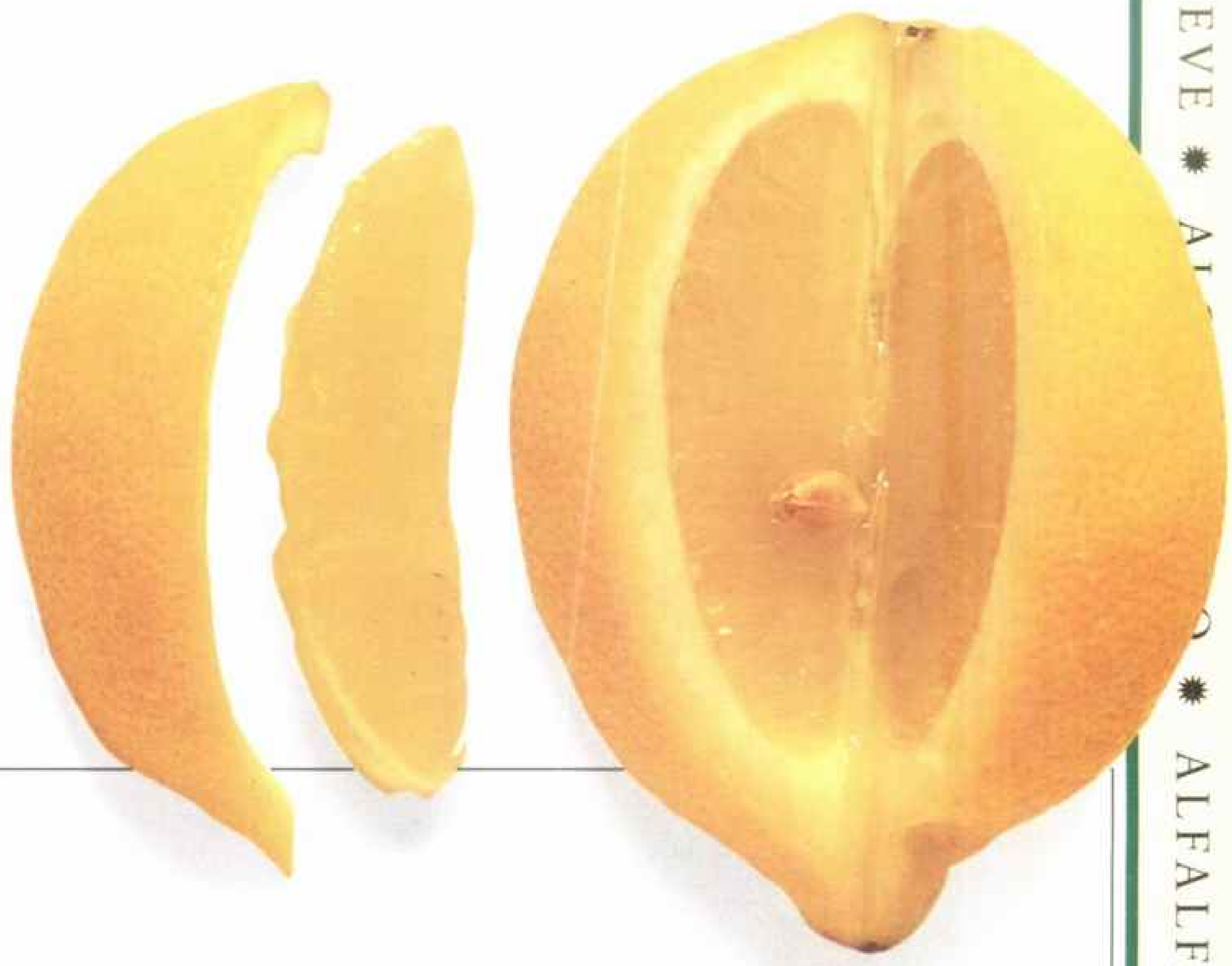
# PLANTAS MEDICINALES

6 NÚMEROS DE APARICIÓN MENSUAL

Argentina $4,90.- Chile $1.900.- Uruguay $35.-



## Alergias Bronquitis Gripe



- Asma
- Catarros
- Sinusitis
- Fiebres altas
- Tos seca
- Rinitis alérgica

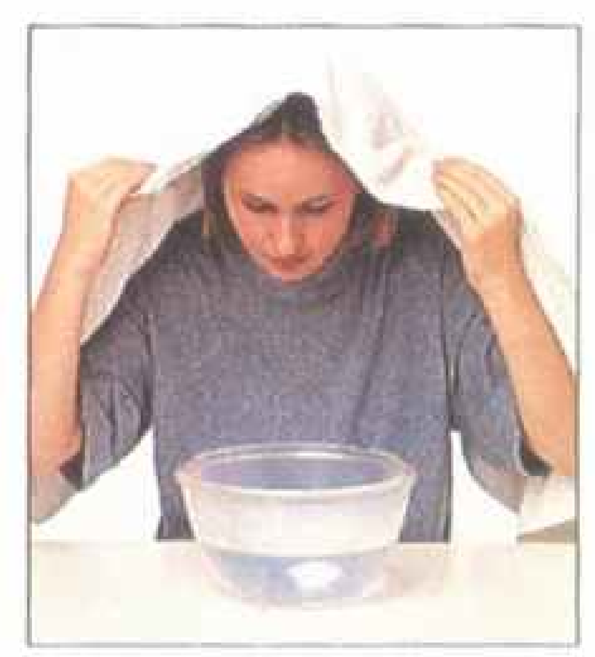
**CÓMO PREPARAR CÁPSULAS, PASTILLAS E INHALACIONES**

El desarrollo de la medicina herbárea en:



Norteamérica y Sudamérica







UN LIBRO DE DORLING KINDERSLEY

TITULO ORIGINAL
The Encyclopedia of Medicinal Plants



LA COLECCION DE
# PLANTAS MEDICINALES

**Editada por NETT S.A.**

**Director**
Hugo García

**Director Comercial**
Micael Baum

**Edición**
Cecilia García Mieth

**Traducción**
Hortensia Vilasetrú

**Diseño y Originales**
María Cecilia La Valle

**Coordinación General**
Ing. Fernando Roel

**Circulación**
Jorge Rossi

**Publicidad**
Carlos A. Figueiras

**PROPIETARIO**
NETT S.A.
Av. Belgrano 367, 6° P, (1092) Capital Federal
Tel. 331-4586/87/88

**Fotocromos**
Mag&a S.A.

**Impresión**
Editorial Antártica S.A.C.I.F.E.
Of. Comercial: MAG&A S.A.: Maipú 939
Tel. 312-3222

**Impresa en Argentina en Julio de 1997**

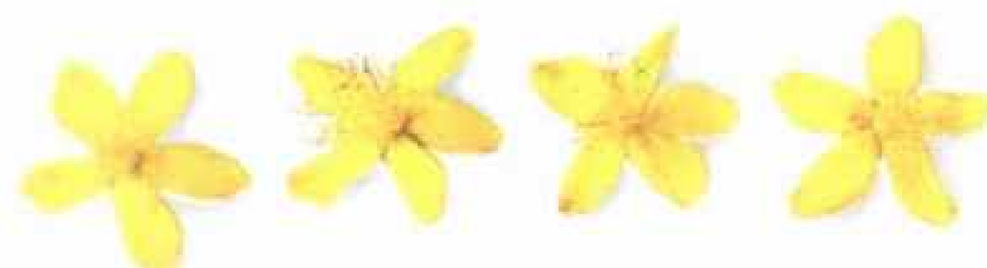
**Precio del ejemplar:**
ARGENTINA $ 4.90 - URUGUAY $ 35 - CHILE $ 1.900

**Distribuidor en Capital:**
Vaccaro Hnos.
Entre Ríos 919, (1080) - Cap. Fed.
Tel. 305-3908/3854

**Distribuidor en Interior:**
D.I.S.A.
Pte.Luis Sáenz Peña 1832/6 (1135)
Capital Federal - Tel. 304-2532/2542



# INTRODUCCIÓN



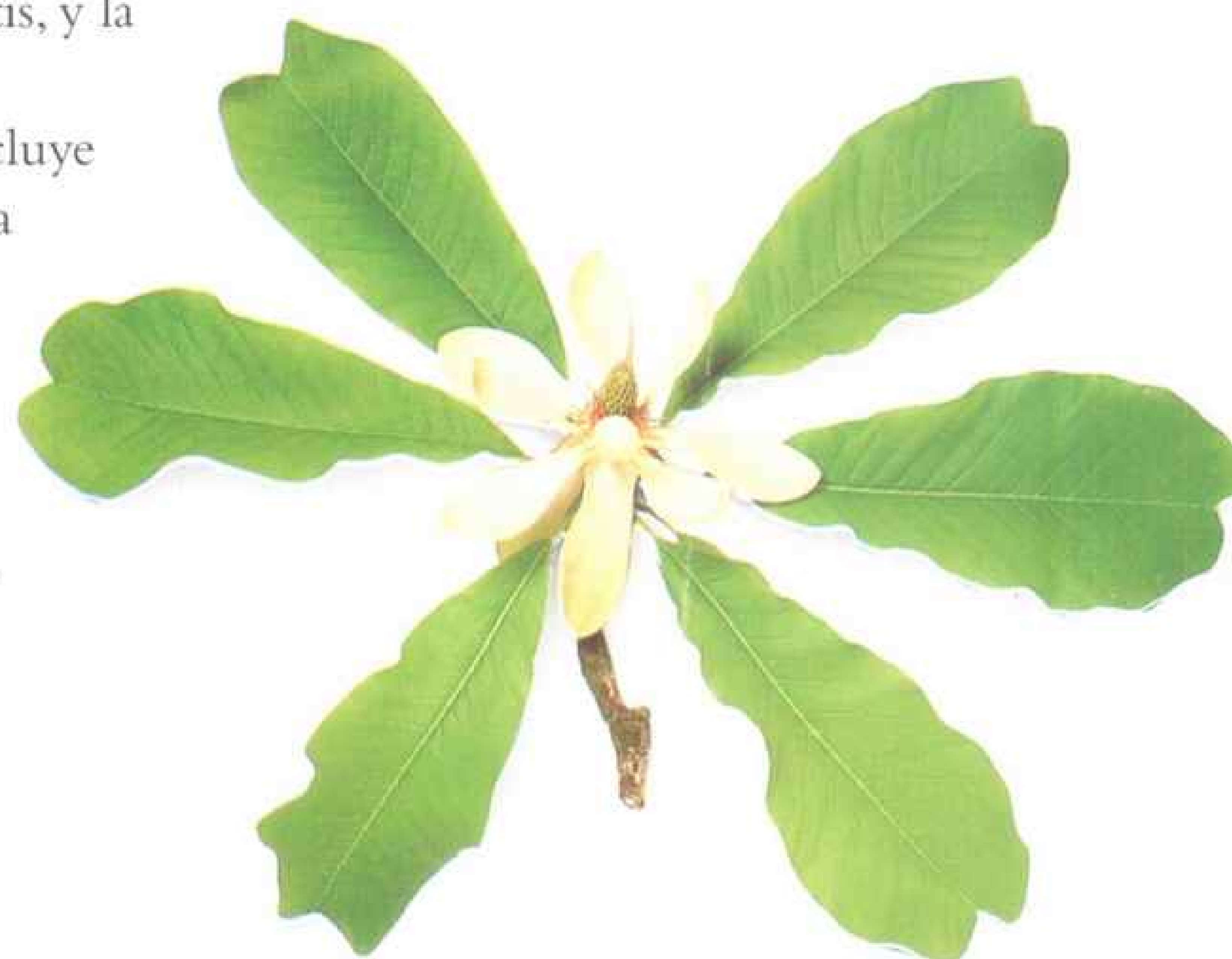
DESDE LOS TIEMPOS MÁS REMOTOS, las plantas fueron decisivas para el bienestar de la humanidad. Dado los beneficios que aportaban, numerosas culturas creyeron tanto en sus propiedades medicinales como mágicas, usándolas durante decenas de miles de años. En la actualidad, a la luz de la experiencia y de las investigaciones científicas, se sabe que la medicina herbal puede, con frecuencia, mantener la salud hasta bien entrada la edad madura. Existen hierbas tónicas, como el ginseng *(Panax ginseng)* y el tomillo *(Thymus vulgaris)*, que mejoran la capacidad del organismo a enfrentar el estrés y retardar el proceso de envejecimiento. Sin embargo, las hierbas medicinales pueden significar un mayor aporte al mantenimiento de la salud si forman parte de un estilo de vida que incluye una dieta balanceada, ejercicio apropiado y una actitud positiva y relajada.

## TRADICIÓN Y BIENESTAR

En esta nueva entrega, LA COLECCION DE PLANTAS MEDICINALES brinda un detallado informe sobre el uso de las hierbas por parte de las poblaciones indígenas de América y su aporte a la herboristería occidental. Además, da un panorama sobre su actual práctica, intensiva en algunas regiones de Centroamérica, y la recuperación de su prestigio en países como Estados Unidos y Canadá.

La sección PLANTAS MEDICINALES ESENCIALES aborda el análisis de las afecciones alérgicas y los problemas respiratorios, con datos específicos sobre los tratamientos más efectivos. Esta información se complementa con una lista de reconocidas plantas con propiedades terapéuticas, como el lapacho *(Tabebuia* spp.*)*, un curalotodo para los indígenas sudamericanos, el sauquillo *(Sambucus nigra)*, indicado para resfríos y artritis, y la efedra *(Ephedra sinica)*, con propiedades descongestivas.

El índice de OTRAS PLANTAS MEDICINALES incluye una amplia variedad de especies que forman parte de la medicina herbácea de distintas culturas del mundo, desde la tradicional china hasta la índigena americana. El xuan fu hua *(Inula japonica)*, calorifero y espectorante, el laurel *(Laurus nobilis)*, para transtornos digestivos y artritis, y la yerba mate *(Ilex paraguariensis)*, estimulante del sistema nervioso, son algunas de ellas.



# SUDAMÉRICA



*Para los pueblos indígenas sudamericanos, la medicina herbácea es parte de la lucha por la supervivencia, en tanto buscan proteger su cultura y su hábitat natural. A medida que desaparecen los bosques húmedos se pierden miles de especies de plantas, algunas de gran valor medicinal.*

EN SUDAMÉRICA LA MEDICINA HERBÁCEA hace pensar en imágenes de rituales chamanes y en miles de plantas bajo la espesa bóveda del bosque húmedo, aún sin clasificar. Pero estas son sólo dos facetas de la tradición herbácea del continente -las de las regiones del Amazonas y del Orinoco-. En otras áreas, por ejemplo en la meseta de los Andes bolivianos, en las planicies húmedas de Paraguay o en ciudades como Rio de Janeiro y en las sierras de la República Argentina, se encuentran plantas y prácticas muy diferentes.

## LA ABUNDANCIA DE PLANTAS AUTÓCTONAS

Desde la conquista española a comienzos del siglo XVI, los escritores europeos han observado la enorme variedad de plantas medicinales usadas por los nativos. La más importante de ellas era la cinchona (*Cinchona* spp), un remedio tradicional andino para la fiebre, que los españoles descubrieron alrededor de 1630. La quinina extraída de esta planta se convirtió en el tratamiento más efectivo contra la malaria durante casí 300 años y todavía se usa mucho como tónico, amargo y relajante muscular. Otras plantas importantes originarias de Sudamérica incluyen la papa (*Solanum tuberosum*) cultivada por los incas en más de 60 variedades diferentes. Sus usos son muy variados pero es especialmente efectiva como cataplasma para problemas de la piel. La ipecacuana (*Cephaelis ipecacuanha*), muy común ahora en jarabes para la tos de venta libre, era usada por lo nativos de Brasil para tratar la disentería amebiana. Con el mate (*Ilex paraguariensis*), que crece en las regiones occidentales del continente, se prepara una bebida estimulante similar al té. El mate se volvió tan popular que ahora se cultiva en España y Portugal tanto como en Sudamérica.

Desde los años 50 varios etnobotánicos viven en comunidades indígenas, particularmente del Amazonas, donde la mayoría de las tribus desarrolla la sabiduría popular sobre las hierbas. Su trabajo ha producido un cúmulo de información sobre las especies de la región. Por ejemplo la pareira (*Chondrodendron tormentosum*), una enredadera de la selva húmeda, produce el veneno curare que se usa para la caza y médicamente para tratar la retención de líquidos, moretones, y la locura. Lamentablemente muchas de las plantas medicinales de ciertos grupos indígenas están ahora amenazadas ante la desaparición de la selva húmeda.

## REMEDIOS QUE ALTERAN LA MENTE

Bien conocida en occidente como fuente de cocaína, la coca (*Erythroxylum coca*) es un remedio importante en Sudamérica para las náuseas, vómitos, dolores de muelas y asma. Además está

***Cinchona*** *(Cinchona spp.): contiene quinina, un potente antipalúdico.*

***Taco de reina*** *(Tropaeolum majus): es un remedio tradicional andino para heridas e infecciones de pecho. Es un antibiótico fuerte.*

***Maranta*** *(Maranta arundinacea): se usa para tratar la diarrea, para afecciones de la piel y para curar heridas.*

***Cedrón*** *(Lippia citriodora): tiene cualidades sedantes y se toma como tisana calmante.*

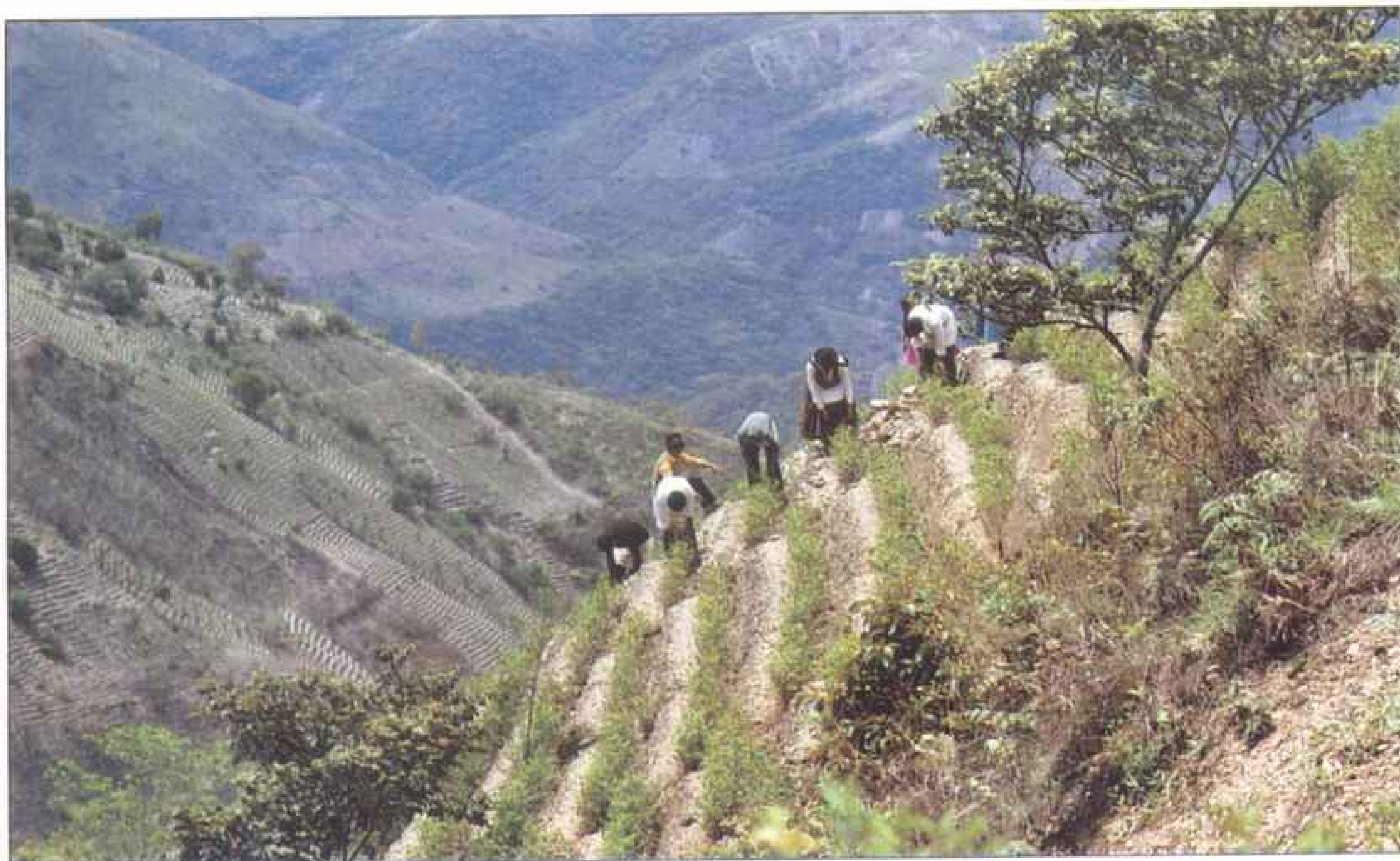
*Hojas de cedrón frescas*

*Hojas de cedrón secas*

***Boldo*** *(Peumus boldus): es un tónico para el hígado.*

*Hojas de boldo frescas*

*Hojas de boldo secas*



***Cosecha de coca en Bolivia.*** *Las hojas se recogen cuando comienzan a enrularse. Durante siglos los pueblos indígenas de los Andes las han usado como estimulante.*

completamente integrada a la cultura indígena del Amazonas y de los Andes y es un ejemplo claro de la especial relación que los pueblos indígenas tienen con el mundo vegetal. Muchos mitos diferentes confirman los orígenes remotos y sagrados de la coca en Sudamérica, y muchos rituales y significados están asociados a las hojas que, cuando se mezclan con lima y se mastican, reducen el apetito y aumentan la resistencia. Dentro de las sociedades chamánicas sudamericanas se usan muchas plantas alucinógenas, en especial la ayahuasca (*Banisteriopsis caapi*). Esta poderosa "medicina" permite al chamán (sacerdote) comunicarse con el mundo espiritual y curar a los enfermos.

## La Influencia Europea

En regiones más occidentalizadas de Sudamérica la medicina herbácea es a menudo una combinación de tradiciones españolas y locales (como también sucede en América Central). En algunas ciudades como La Paz y Quito existen grandes mercados que ofrecen una sorprendente variedad de hierbas autóctonas y europeas. En los ecuatorianos, por ejemplo, el anís (*Pimpinella anisum*) un digestivo para cólico y retorcijones que llegó del Mediterráneo, se vende junto a remedios locales más raros como la arquitecta (*Culcitium reflexum*), una hierba diurética y desintoxicante usada tradicionalmente para las intoxicaciones e infecciones, e incluso para la sífilis.

## Investigación y Nuevas Esperanzas

El estudio de las hierbas indígenas llevó al uso de ciertas plantas en la medicina convencional. Las investigaciones brasileras sobre el lapacho (*Tabebuia impetiginosa*) indican que tiene posibilidades terapéuticas significativas como fungicida, y para tratar las inflamaciones de cervix, VIH y cáncer. Aunque la eficacia del lapacho para curar el cáncer es controvertida, en este momento lo recetan tanto los médicos locales como en los hospitales. Crecen las investigaciones sobre medicina herbácea y en Bogotá ya existe un centro hospitalario que estudia las hierbas medicinales indígenas. Los investigadores locales, a diferencia de muchas empresas farmacéuticas multinacionales, están dispuestos a fabricar medicamentos a base de simples extractos, que en última instancia pueden ser más efectivos que los componentes aislados usados a menudo en las drogas convencionales.

**Lapacho** *(Tabebuia spp.): planta autóctona argentina. Se usa como anti-cáncer. Durante muchos años los indígenas peruanos lo usaron para bajar la fiebre y reducir la inflamación.*

*Tintura de lapacho*

**Guaraná** *(Paullinia cupana): contiene un estimulante natural con propiedades similares a las de la cafeína. Tostadas y molidas, las semillas de guaraná se usan mucho ahora en la industria de alimentos naturales.*

**Quillay** *(Quillaja saponaria): es un expectorante tradicional en Perú y Chile.*

**Ananá** *(Ananas comosus): es rico en vitamina C y contiene una enzima que ayuda a la digestión. El jugo se usa como tónico digestivo y diurético.*

# NORTEAMÉRICA



*Muchas antiguas tradiciones herbales de América del Norte y Central no sólo resistieron la afluencia de los colonos europeos, sino que ayudaron a fortalecer la herboristería occidental. En algunas regiones de América Central la medicina herbal se practica intensivamente y en Estados Unidos y Canadá está recuperando lentamente su popularidad.*

DESDE LAS HELADAS REGIONES polares del Canadá y Alaska a las tierras tropicales de Panamá, América del Norte y Central se cubren diversas regiones geográficas que alojan una enorme variedad de plantas medicinales. La mayoría de ellas son autóctonas, pero otras - como la nuez moscada, jengibre y tamarindo- fueron introducidas desde el Viejo Mundo a partir del siglo XVI. Del mismo modo, plantas medicinales americanas como el maíz, el cacao, la cayena y el girasol fueron llevadas a Europa, Asia y África. Este comercio de especies tuvo un papel importante en la interacción de tradiciones herbáceas del viejo y del nuevo mundo.

## TRADICIONES HERBÁCEAS EN AMÉRICA CENTRAL

La medicina vegetal se practica comúnmente en áreas rurales de América Central, en especial en Guatemala y México. En la tradición mexicana se cree que la pérdida de equilibrio entre los elementos fríos y calientes del organismo es la causa subyacente de la enfermedad, y el arte del sanador es restablecer el equilibrio y la vitalidad. La medicina herbácea mexicana no es una tradición estática, sino que ha evolucionado a partir de una cambiante combinación de influencias aztecas, mayas y españolas. Mucho antes de que Hernán Cortez y sus conquistadores desembarcaran en 1519, las culturas maya y azteca tenían un gran conocimiento de la medicina herbácea. El *Badianus Manuscript*, primer herbario americano (escrito por un azteca, Martín de la Cruz, en 1552) registra los usos medicinales de 251 especies mexicanas. Se incluyen: la damiana (*Turnera diffusa*), que los mayas tomaban como afrodisíaca, y la mesquita (*Prosopis juliflora*) usada por los aztecas como colirio. Ambas especies aún se usan medicinalmente junto con hierbas europeas como, el poleo europeo (*Mentha polegium*) y el tomillo (*Thymus vulgaris*). Alrededor del 65 % de las plantas usadas en las herboristerías mexicanas serían oriundas de Europa. En otros países centroamericanos se trata de estimular a la gente a usar la medicina a base de plantas como primer tratamiento contra la enfermedad. En la República Dominicana y en Nicaragua, por ejemplo, se está enseñando a las mujeres a usar hierbas locales dentro de sus comunidades, mientras que en Cuba los médicos las recetan cada vez más para compensar la escasez de remedios convencionales.

## MEDICINA HERBÁCEA EN EL CARIBE

En el Caribe, la medicina herbácea doméstica mantiene su popularidad. Entre las hierbas más usadas en muchas de las islas están el pasto limón (*Cymbopogon citratus*), para tratar la fiebre, y la momordica (*Momordica charantia*), una enredadera rastrera considerada un curalotodo. Se ha comprobado que la momordica tiene la virtud de bajar los niveles de azúcar en sangre y puede retardar el comienzo de la diabetes,

***Barba de Choclo*** *(Zea mays): remedio para los problemas del aparato urinario.*

***Olmo rojo*** *(Ulmus rubra): suaviza las membranas mucosas.*

***Sabal*** *(Sabal serrulata): tiene efecto antiséptico dentro del tracto urinario.*

*Sabal: tintura*

*Sabal: fruto seco*

*Corteza de madera amarilla*

***Yerba para los cálculos*** *(Eupatorium purpureum): es un remedio tradicional de los indígenas norteamericanos para problemas del tracto urinario.*

***Madera amarilla*** *(Zanthoxylum americanum): remedio calorífico que se usa para la mala circulación.*

*Madera amarilla: bayas*

*Madera amarilla: hojas*

una enfermedad relativamente común entre los afro-caribeños. Las costumbres médicas y religiosas varían en cada isla caribeña pero en muchos casos reflejan las tradiciones de los esclavos africanos, en especial de los pueblos Yoruba, trasladados desde África Occidental, quienes continuaron con las prácticas de su tierra natal. En algunos casos, las hierbas se valoran por sus poderes mágicos tanto como por sus propiedades medicinales. El tabaco (*Nicotiana tabacum*), por ejemplo, se usa en muchas culturas americanas y en los rituales de la Santería y el Vudú para la adivinación, del mismo modo que el ajo (*Allium sativum*) y la cayena (*Capsicum frutescens*).



***Un médico indígena norteamericano** realizando un ritual curativo destinado a ahuyentar los espíritus malignos, según una ilustración del artista George Catlin, del siglo XIX.*

## Chamanismo

En el norte, la medicina herbácea de los indígenas norteamericanos en lo que es ahora Estados Unidos es principalmente chamánica, lo que incluye saber popular, ritual y magia. Las sociedades chamánicas desde Siberia al Amazonas creen que durante una enfermedad grave el alma de la persona enferma ha sido invadida por fuerzas malignas. El rol del chamán es curar los aspectos físico y espiritual de la enfermedad. El paciente no puede estar verdaderamente curado hasta que su alma sea liberada de los espíritus del mal. Las ceremonias y ritos curativos chamanes incluyen danzas, cantos, tambores, juegos, agitación de cenizas o rociado con agua. Al tomar alucinógenos como el peyote (*Lophophora williamsii*), el chamán puede llegar hasta el mundo del espíritu y curar al individuo y a la comunidad entera.

## El Poder de las Hierbas

En todas las culturas indígenas americanas desde Canadá a Chile, se cree que las hierbas tienen energía espiritual y que muchas poseen poderes mágicos. Los iroqueses creen que la lobelia (*Lobelia cardinalis*) y una especie de enredadera (*Ipomoea pandurata*) tienen la capacidad de curar o lastimar y deben ser recogidas, guardadas y usadas con gran cuidado. En cuanto a la última se la considera tan poderosa como para hacer daño con sólo tocarla. Los iroqueses usan la planta como remedio para la tos, la tuberculosis y otros males y también la toman en decocciones con semillas de girasol (*Helianthus annuus*) como sacramento en los rituales de primavera y otoño. El tabaco, ahora considerado una droga adictiva, era una hierba sagrada chamánica para la mayoría de los pueblos indígenas americanos. Se lo fumaba en pipas y se lo "arrojaba al fuego como ofrenda, a los vientos y al agua para aplacar las tormentas; se lo esparcía sobre las redes para mejorar la pesca y se lo ofrecía al aire en acción de gracias por haber escapado al peligro", según relata Virgil Vogel en *American Indian Medicine*.

***Ñame** (Dioscorea villosa): contiene saponinas esteroides con un efecto hormonal. Se usó para producir las primeras versiones de las píldoras anticonceptivas.*

*Ñame: rizoma picado*

*Ñame: rizoma*

***Lobelia** (Lobelia inflata): tabletas, ayudan a relajar los bronquios, aliviando el asma.*

***Hidrastis** (Hydrastis canadensis): en el siglo XIX era considerado un curalotodo.*

***Uva de España** (Phytolacca decandra): se usaba en el siglo XIX para provocar el vómito.*

***Escutelaria** (Scutellaria lateriflora): es un efectivo relajante.*

***Bola de nieve** (Viburnum opulus): es sedante y relajante muscular.*

***Asclepia** (Asclepias tuberosa): entre los indígenas americanos era un remedio popular para la fiebre.*

**Hamamelis** *(Hamamelis virginiana): excelente para afecciones de la piel.*

*Hoja de hamamelis*

*Corteza de hamamelis*

*Hoja de palta*

*Corteza de palta*

**Palta** *(Persea americana): en Guatemala es una planta medicinal importante; todas sus partes se usan como remedio.*

*Fruto de la palta*

**Olmo rojo** *(Ulmus rubra): es un remedio de los indígenas norteamericanos para forúnculos y heridas.*

**Amapola de California** *(Eschscholzia californica): ) es un sedante suave y efectivo usado a veces para inducir el sueño.*

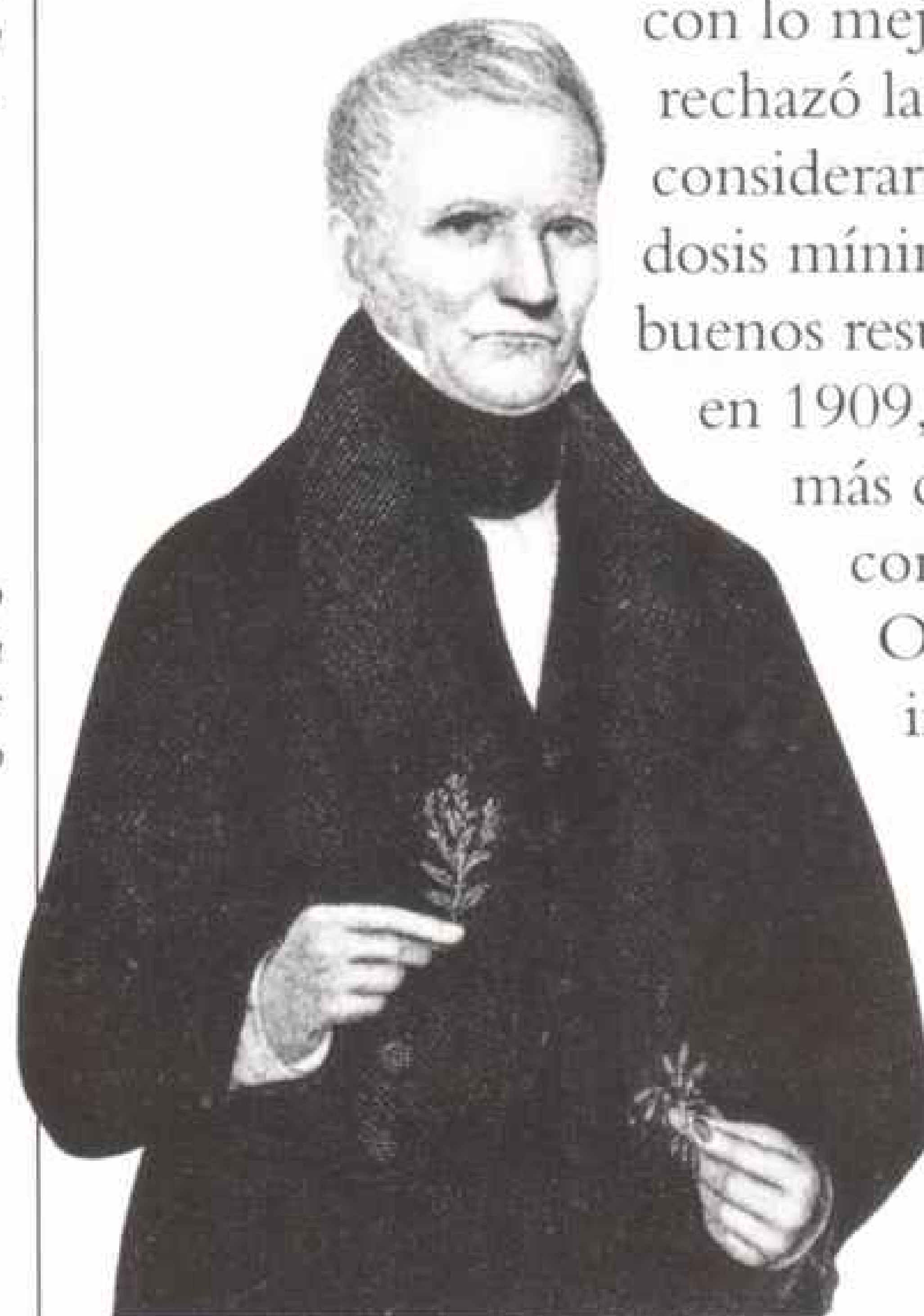
**Caulófilo** *(Caulophyllum thalictroides): estimula el útero*

## Colonos Europeos

Los primeros colonos que llegaron a Norteamérica en el siglo XVII solían calificar las prácticas médicas de los nativos casi como de salvajismo primitivo. Ellos, en cambio, recurrían a hierbas medicinales importadas o a plantas europeas resistentes que cultivaban en la zona. Sin embargo, a medida que pasó el tiempo, el mayor contacto de los colonos con los nativos en las regiones de frontera alimentó un saludable respeto por sus habilidades curativas. Algunas veces adoptaron no sólo sus plantas sino también sus métodos de cosecha y su criterio terapéutico. En "Notes on the Settlement and Indian Wars" (1876), Joseph Doddridge cuenta que la corteza de nogal ceniciento (*Juglans cinerea*) se pelaba hacia abajo si iba a ser usada como purgante (actuando "hacia abajo" al evacuar los intestinos) y hacia arriba si se la usaba como emético (actuando "hacia arriba" para provocar vómitos). Finalmente los métodos curativos practicados por los nativos americanos ganaron popularidad. Hacia fines del siglo XVIII, Samuel Thompson (1769-1843) creó un simple sistema terapéutico basado en prácticas herbáceas de los indígenas. Thompson nunca reconoció esta deuda, pero el hecho es evidente: incluyó desde el uso de eméticos, purgantes y estimulantes hasta la transpiración y los baños de vapor (inspirado en parte por las cabañas para transpirar de los indios norteamericanos), y el profundo conocimiento de sus plantas medicinales. Thompson consideraba que "toda enfermedad es provocada por el frío" y su sistema funcionaba bien para quienes gozaban de buena salud pero se veían afectados por una infección o una lesión. Las dos hierbas principales en su sistema - la cayena, una hierba estimulante y la lobelia, un emético, relajante y estimulante- actúan elevando la temperatura corporal y dilatando los vasos sanguíneos. Tomar esas plantas ayuda a aumentar la resistencia a la infección y acelera la cicatrización de heridas.

## El Eclecticismo y su Influencia

El fértil matrimonio entre la medicina herbácea de los indígenas americanos y la de Occidente condujo a la creación de sistemas herbáceos más sofisticados, como el Eclecticismo, fundado por el doctor Wooster Beech (1794-1868) alrededor de 1830. Beech estudió medicina herbácea y convencional y trató de combinar los nuevos conocimientos científicos de fisiología y patología con lo mejor de la tradición herbácea. Beech rechazó las teorías de Thompson por considerarlas demasiado simplistas y apuntó a usar dosis mínimas de medicamento para obtener buenos resultados. Su enfoque fue tan exitoso que en 1909, en el apogeo del Eclecticismo, había más de 8000 miembros practicantes, todos con reconocidas calificaciones médicas. Otro movimiento médico significativo inspirado en el régimen de Thompson e influenciado por los Eclécticos fue la Fisiomedicina. Con el uso de muchas hierbas, estos profesionales intentaban



**Samuel Thomson**, *que inspiró a los Fisiomédicos del siglo XIX, recomendaba los remedios de los indígenas americanos.*



**El ñame** *crece en México. Su rizoma relaja el músculo liso y se utiliza como antiespasmódico.*

armonizar "los tejidos orgánicos con la fuerza vital", con el objeto de restablecer el equilibrio dentro del organismo. Creyendo que el estómago era la fuente de la enfermedad, los Fisiomédicos usaban hierbas, como la uva de España (*Phytolacca decandra*), para provocar el vómito y depurar el órgano. Otras hierbas, como la equinacea (*Echinacea* spp.), reconocida ahora como un excelente estimulante inmunógeno, y la hidrastis (*Hydrastis canadensis*), tónica y antiinflamatoria, eran recetadas para ayudar a la curación. La medicina natural americana tuvo un auge extraordinario en la segunda mitad del siglo XIX. Además de engendrar la osteopatía y la quiropraxia a comienzos del siglo, revitalizó la medicina herbácea en Inglaterra, a tal punto que la Fisiomedicina se convirtió en una tradición herbácea angloamericana. Hasta el día de hoy los herboristas británicos usan una variedad mucho mayor de hierbas medicinales norteamericanas que el resto de Europa.

## La Herboristería Norteamericana Hoy

Después de 1907, la medicina herbácea declinó bruscamente en Estados Unidos por una decisión del gobierno de limitar el apoyo financiero a las escuelas de medicina convencionales para la capacitación médica. Desde entonces, en Estados Unidos y en Canadá la medicina herbácea ha existido en la periferia de la medicina convencional. En gran parte de Estados Unidos la práctica de la medicina naturista sin calificaciones médicas es ilegal, pero por otra parte no se ofrecen cursos de herboristería en las escuelas de medicina. Las hierbas son consideradas en primer término como fuente de nuevos productos químicos farmacológicamente activos antes que como remedios en sí mismas. El ñame *(Dioscorea villosa)* es un buen ejemplo de esto. La planta se usaba en México desde la época de los aztecas para tratar enfermedades reumáticas y como analgésico. En 1942 los investigadores descubrieron que contiene un esteroide, la diosgenina, que imita el efecto de la progesterona -una de las hormonas sexuales femeninas- en el organismo. En los años 50 la empresa farmacéutica mexicana Syntex produjo la primera píldora anticonceptiva de diosgenina extraída del ñame. Poca gente tiene en cuenta el rol que jugaron las plantas en el desarrollo de la farmacopea moderna y son menos aún los que cuestionan si no sería mejor para el organismo usar las plantas enteras en lugar de los químicos aislados.

Con la flexibilización de las leyes estadounidenses en 1994, es más fácil conseguir medicamentos a base de hierbas, pero debido a ciertas regulaciones restrictivas sólo pueden venderse como suplementos alimenticios. Esto los vuelve a retrasar con respecto a los descubrimientos en el resto del mundo, donde las mismas hierbas son aceptadas como medicamentos. Sin embargo, con la apertura de muchas escuelas de medicina herbácea en Estados Unidos y el creciente número de herboristas, la herboristería es ahora más fuerte y popular de lo que podría haberse soñado hace sólo diez años.

**Damiana** *(Turnera diffusa): alivia la depresión.*

**Cayenne** *(Capsicum frutescens): es un potente calorífico que estimula la circulación y la digestión.*

**Diego de noche** *(Oenothera biennis): de su semilla se extrae un aceite con ácidos grasos esenciales que conservan la salud de los tejidos.*

**Cimifuga** *(Cimicifuga racemosa): era utilizada por los indígenas americanos para tratar el reumatismo.*

**Unicornio falso** *(Chamaelirium luteum): las mujeres indígenas americanas mascaban esta hierba para prevenir abortos.*

# PLANTAS MEDICINALES ESENCIALES

CONOCER LAS PROPIEDADES curativas de las hierbas permite el uso adecuado de las mismas en la prevención y tratamiento de las afecciones. Esta sección presenta una amplia descripción sobre el origen y manifestación de una serie de enfermedades que pueden ser tratadas con éxito por la medicina natural. Las alergias y los problemas respiratorios, como asma leve, bronquitis, resfríos, gripe y fiebres, con sus correspondientes tratamientos, son los temas abordados en este número. Además, incluye una lista de plantas terapéuticas, específicas para determinados males, como la bola de nieve *(Viburnum opulus)*, un efectivo relajante muscular, la bisnaga *(Ammi visnaga)*, un remedio tradicional egipcio para los cálculos renales, y el ajenjo silvestre *(Artemisia annua)*, usado en oriente como antibiótico y antipalúdico.

# Alergias


Ortiga
(*Urtica dioica*)

Las alergias se desarrollan con frecuencia cuando el sistema inmunológico reacciona ante un irritante externo, como el polen, picaduras de insectos y ciertas plantas, o sustancias internas como, productos químicos y alimentos. Los alérgenos desencadenan una reacción en quienes tienen una sensibilidad innata. Las alergias se tratan a largo plazo, reduciendo el contacto con los alérgenos (si se conocen). Las hierbas medicinales pueden dar alivio a algunos estados alérgicos y ayudan a reducir gradualmente las reacciones.

**Busque ayuda profesional inmediata para**

- Alergias que amenacen la vida, como el asma. Consulte un profesional antes de tomar cualquier tipo de hierba medicinal para esas afecciones
- Cualquier alergia que muestre signos de deterioro, después de tomar una hierba medicinal

## Rinitis Alérgica, Incluyendo la Alergia al Polen

La designación rinitis alérgica abarca las reacciones alérgicas a irritantes, tales como la contaminación, el polvo o el polen. La rinitis alérgica se puede dar todo el año, mientras que la alergia al polen es generalmente causada por los pastos o el polen de estación. Los síntomas incluyen estornudo, catarro nasal intenso, congestión de los senos paranasales, ojos llorosos e irritados e incluso timbre asmático. El auto tratamiento ayuda a aliviar afecciones leves, pero para casos agudos deberá consultar a un profesional que puede recetar hierbas como la efedra (*Ephedra sinica*).

**Dieta**

Reduzca la ingesta de comidas formadoras de mucosidad, como los productos lácteos, huevos, azúcar, harina blanca, grasas y alcohol.

**Remedios Generales**

***Hierbas:*** ortiga (*Urtica dioica*), sauquillo (*Sambucus nigra*)
***Remedio:*** haga una infusión de ortiga . Tome 3-4 tazas por día, durante 3 meses. Alternativamente, haga una infusión con 1 cucharadita de cada hierba en 2 tazas de agua y tómela diariamente, durante 3 meses.



***Hierba:*** escutelaria (*Scutellaria baicalensis*)
***Remedio:*** haga una decocción y tome 2 tazas por día.

**Alergia al Polen**

***Hierba:*** sauquillo (*Sambucus nigra*)
***Remedio:*** haga una infusión y tome 2-3 tazas por día. Tómela unos meses antes y durante la temporada de polen.

**Rinitis alérgica con catarro**

***Hierbas:*** eufrasia (*Euphrasia officinalis*), llantén (*Plantago major*), virgaurea (*Solidago virgaurea*), eupatorio perfoliado (*Eupatorium perfoliatum*)
***Remedio:*** haga una infusión con una hierba o con la mezcla de todas y beba hasta 3 tazas al día.
**Nota:** use este remedio especialmente para catarro fuerte con secreción.



***Hierbas:*** Equinacea (*Echinacea* spp.), altea (*Althaea officinalis*), sauquillo (*Sambucus nigra*), tomillo (*Thymus vulgaris*)
***Remedio:*** tome 1 cucharadita de partes iguales de cada tintura, 3 veces al día, con agua tibia.
**Nota:** use este remedio en catarros con secreción verde/amarilla y sinusitis.

## Eccema

Caracterizada por la piel roja e inflamada, la eccema causa irritación, escamado, y pequeñas ampollas. Aunque generalmente es el resultado de una reacción alérgica a ciertas sustancias, las eccemas también pueden heredarse, resultar de contacto prolongado con un irritante, o pueden simplemente aparecer por una razón desconocida. Es mejor consultar a un profesional dado que son difíciles de auto tratar. Sin embargo, los siguientes remedios, tomados por lo menos durante 1 semana pueden dar alivio. Hay dos remedios que pueden usarse inmediatamente: el capiqui reduce el dolor o la picazón y la avena se agrega al agua del baño para producir un efecto emoliente.

**Precaución general:** si no hay mejoría o si la condición empeora, consulte a un profesional.

**Remedios Generales**

***Hierbas:*** menta (*Mentha* x *piperita*), capiqui (*Stellaria media*)
***Remedio 1:*** haga una loción de menta, dejando en infusión 1 cucharadita de hierba en una taza de agua, durante 10 minutos, luego cuele y deje enfriar. Lavar suavemente la piel afectada, 2-3 veces al día.
***Remedio 2:*** aplique pomada, crema o jugo fresco de capiqui, hasta 5 veces al día.
***Opción:*** agregue 2 gotas de aceite de menta a una cucharadita de cualquiera de las preparaciones de capiqui.



***Hierba:*** centella asiática (*Centella asiatica*)
***Remedio:*** espolvoree la zona afectada con polvo, 2-3 veces al día. Alternativamente, mezcle el polvo con agua suficiente para hacer una pasta espesa y esparza sobre la zona afectada, 1-2 veces al día.

**Eccema con supuración**

***Hierba:*** hamamelis (*Hamamelis virginiana*)
***Remedio:*** aplique loción o crema, hasta 5 veces al día (es preferible la loción). Alternativamente, haga una decocción con 2 cucharaditas de hojas en 1 taza de agua. Deje reposar 15 minutos, cuele y deje enfriar.
Úselo para lavarse hasta 5 veces al día.



***Hierba:*** manzanilla (*Chamomilla recutita*)
***Remedio:*** haga una infusión,° usando 50 g. de hierba en 3/4 l. de agua. Aplique directamente sobre la zona que pica cuando esté fría, o agregue la infusión caliente al baño tibio y sumérjase durante por lo menos 20 minutos.



***Hierba:*** avena (*Avena sativa*)
***Remedio:*** llene una bolsita de gasa con avena molida y póngala debajo de la canilla de agua caliente mientras llena la bañera. Tome un baño de relajación de 5-10 minutos.

## Asma Leve, Timbre Asmático y Falta de Aliento

El asma generalmente surge por una reacción alérgica a sustancias como polen, polvo, pelos de animales o ciertos alimentos, pero también por una infección. Los remedios indicados alivian los síntomas, pero para encontrar la causa del mal, o para un tratamiento prolongado, hay que consultar al especialista. Todas las hierbas medicinales que sugerimos pueden tomarse junto con tratamientos convencionales. La ortiga, tomillo, bolas de nieve y equinacea facilitan la respiración mientras que el aceite esencial de la manzanilla reduce la inflamación.

**Precaución general:** no deje de usar esteroides u otros inhalantes. Su uso debe reducirse paulatinamente y sólo bajo vigilancia profesional.

**Timbre asmático y falta de aliento**

***Hierbas:*** ortiga *(Urtica dioica)*, tomillo *(Thymus vulgaris)*

***Remedio:*** haga una infusión con 15 g. de cada hierba en 750 ml. de agua y beba durante el día.



***Hierba:*** manzanilla *(Chamomilla recutita)*

***Remedio:*** haga una infusión con 4-6 g. de hierba con 1 taza de agua y deje reposar 10 minutos en recipiente cerrado. Quite la tapa, inhale el vapor, cuele y beba el té.

***Opción:*** use el aceite esencial en inhalaciones, o inhale 2 gotas de aceite puro vertidas en un pañuelo.

***Hierba:*** escutelaria *(Scutellaria baicalensis)*

***Remedio:*** haga una decocción y tome hasta 2 tazas por día.

**Dificultad para respirar y opresión de pecho**

***Hierba:*** bolas de nieve *(Viburnum opulus)*

***Remedio:*** tome 5 ml. de tintura con agua, hasta 8 veces por día, durante 3 días. Posteriormente reduzca la dosis a un máximo de 5 ml., 3 veces por día, durante 7 días.

**Asma bronquial leve, por resfríos e infecciones de pecho**

***Hierba:*** equinacea (*Echinacea* spp)

***Remedio:*** tome tabletas, cápsulas ó 2-3 ml. de tintura con agua, 2-3 veces por día.

# Problemas de las Vías Respiratorias



Tomillo
*(Thymus vulgaris)*

El aparato respiratorio se extiende desde las paredes de los ojos y de los senos paranasales hasta la base de los pulmones. Está constantemente expuesto al polvo, suciedad y organismos del aire, que pueden conducir a problemas, como la sinusitis y el asma. Las hierbas medicinales apuntan a proteger las paredes de los ojos, oídos, senos paranasales, nariz y garganta, así como también el "árbol" respiratorio de los pulmones, contrarrestando la infección, aclarando el catarro, suavizando las membranas mucosas y aliviando la inflamación o la alergia.

**Busque Ayuda Profesional Inmediata Para**

- Dificultad para respirar o dolor de pecho
- Dolor agudo en el tracto respiratorio
- Fiebre de 39°C o más
- Tos que dure más de 2 semanas
- Tos con sangre
- Hemorragia nasal, durante más de 1 hora

## Tos y Bronquitis

El acto de toser es generalmente una reacción a partículas irritantes en los bronquios. Vale la pena considerar el tipo de tos que tiene y dónde está centrada. Así se podrán elegir las hierbas medicinales que sean efectivas para aclararla o calmarla.

**Tos de pecho, blanda o húmeda:** puede producir flemas blancas, amarillas o verdes.

**Tos seca:** es irritante y por lo general tarda más en aclararse.

**Bronquitis:** ocurre cuando se inflaman las paredes de los conductos de aire de los pulmones, resultando en una tos de pecho, posible falta de aliento y alta temperatura.

**Hierbas:** el tomillo es un antiséptico efectivo para todo el sistema. El regalíz actúa como expectorante calmante para la tos persistente. Para la bronquitis, coma mucho ajo.

**Precaución general:** busque ayuda profesional si la tos dura más de 1 semana sin resfrío o infección.

**Remedio General**

***Hierbas:*** tomillo (*Thymus vulgaris*)

***Remedio:*** tome 5 tazas de infusión diarias.

**Tos Seca en el Pecho y Garganta**

***Hierbas:*** balsamea (*Populus* x *candicans*), tomillo (*Thymus vulgaris*), regalíz (*Glycyrrhiza glabra*)

***Remedio:*** haga una infusión, usando partes iguales de tomillo, brotes de balsamea y polvo de regalíz. Tome 1/2 taza, 6 veces por día, o mezcle partes iguales de cada tintura y tome 1 cucharadita, hasta 5 veces por día con agua.

**Precauciones:** busque ayuda profesional si no hay mejoría después de 1 semana. No tome regalíz durante el embarazo.

**Tos de pecho y bronquitis**

***Hierbas:*** heleno (*Inula helenium*), eucalipto (*Eucalyptus globulus*), regalíz (*Glycyrrhiza glabra*)

***Remedio: (Interno)*** haga una decocción de heleno y tome 2-3 tazas por día.

**Precaución:** no tome heleno durante el embarazo.



***Hierbas:*** equinacea (*Echinacea* spp.), ajo (*Allium sativum*)

***Remedio: (Interno)*** tome 1/2 cucharadita de tintura de equinacea con agua, 2-3 veces por día o tome tabletas. Además, coma diariamente 2 dientes de ajo.



***Hierbas:*** tomillo (*Thymus vulgaris*), cajeput (*Melaleuca leucadendron*), eucalipto (*Eucalyptus globulus*)

***Remedio: (Externo)*** mezcle 5 gotas de cada uno de los aceites esenciales de tomillo y eucalipto con dos cucharaditas de aceite de oliva o girasol. Masajee sobre el pecho y la espalda, hasta dos veces al día. Ponga sobre un quemador 5-10 gotas de uno de los aceites, durante 30 minutos.

**Precaución:** no aplique aceite de tomillo durante el embarazo.

## Hemorragia Nasal

Muchas hierbas son reconocidas por detener la hemorragia nasal. La forma tradicional de contenerla es usarlas como inhalantes.

**Precaución:** si el sangrado continúa varias horas o es muy intenso, busque ayuda profesional inmediata.

### Prevención de Hemorragia Nasal

***Hierba:*** eufrasia (*Euphrasia officinalis*), ortiga (*Urtica dioica*)

***Remedio:*** haga una infusión usando 25 g. de cualquiera de las hierbas en 3/4 lt. de agua . Tome hasta 4 tazas por día.

### Hemorragia Nasal

***Hierba:*** geranio (*Geranium maculatum*)

***Remedio:*** primero, apriete las fosas nasales e incline la cabeza hacia atrás. Luego inhale 1/2 cucharadita de la hierba en polvo.

## Problemas en los Ojos

Más que tratar los ojos, estos remedios benefician el tejido mucoso que los recubre, contiguos a la nariz y la garganta.

Los problemas que afectan las paredes de los ojos con frecuencia responden bien al tratamiento local con hierbas medicinales, pero se debe tener cuidado de no irritar los ojos con partículas de hierbas que queden en la loción.

### Ojos Doloridos y Cansados

***Hierbas:*** manzanilla (*Chamomilla recutita*), *crisantemo* (*Chrysanthemum morifolium*)

***Remedio:*** haga una compresa, dejando en infusión un saquito de manzanilla. Para emplastos, utilice 15 g. de cualquiera de las hierbas, en 1/4 lt. de agua. Frío, exprima el exceso, y coloque el saquito o el emplasto sobre el ojo.

### Conjuntivitis

***Hierbas:*** eufrasia (*Euphrasia officinalis*), azulejo (*Centaurea cyanus*)

***Remedio:*** haga una infusión con cualquiera de las hierbas y cuele. Mientras está tibio, bañe bien los ojos. No lo use más de dos veces por día.

**Precaución:** busque ayuda profesional si no mejora en 3-4 días

## Dolor de Garganta y Amigdalitis

La mezcla de ajo, jengibre y limón mencionados en Remedios Generales para Resfríos, Gripe y Fiebres, pueden aliviar los síntomas de dolores de garganta y amigdalitis. Los valientes pueden masticar lentamente un diente de ajo. La salvia y la equinacea son también fuertes antisépticos. Todas estas hierbas aliviarán los síntomas y ayudarán para una recuperación rápida.

**Precaución general:** siempre busque ayuda y tratamiento profesional para niños menores de 5 años de edad que sufran de amigdalitis.

### Dolores de Garganta

***Hierbas:*** tamarindo (*Tamarindus indica*), limón (*Citrus limon*)

***Remedio:*** haga gárgaras con una decocción de fruto de tamarindo o con 20 ml. de jugo de limón puro o diluido en agua tibia.



***Hierbas:*** romero (*Rosmarinus officinalis*), salvia (*Salvia officinalis*), mirra (*Commiphora molmol*), equinacea (*Echinacea* spp.)

***Remedio 1:*** diluir 1 cucharadita de partes iguales de todas las tinturas en 5 cucharaditas de agua tibia y hacer gárgaras. Trague la mezcla (excepto si está embarazada).

***Remedio 2:*** haga una infusión de salvia, déjela reposar durante 10 minutos y luego enfriar un poco. Haga gárgaras y tráguelo.

**Precaución:** no trague salvia durante el embarazo.

### Amigdalitis

***Hierbas:*** equinacea (*Echinacea* spp.) y todas la hierbas mencionadas en Dolores de Garganta.

***Remedio:*** tome equinacea (ver Gripe con Dolores Musculares) o use una de las gárgaras mencionadas en Dolores de garganta.

**Precaución:** consulte con el médico si no tiene mejoría durante 2 días.

## Catarro, Problemas en los Senos Paranasales y Otitis

La secreción nasal excesiva no siempre es fácil de tratar y se debe al aire impuro, alimentación inadecuada o a una alergia. La forma de la nariz y de los senos paranasales (las cavidades con aire en los huesos alrededor de la nariz) también pueden ser la causa de esta afección. Los senos paranasales pueden bloquearse con fluidos, causando una presión dolorosa. El dolor de oídos puede deberse a una infección local –en cuyo caso el ajo es especialmente efectivo– o por catarro. La lavanda ayuda a calmar cualquier tipo de dolor de oídos.

### Remedio General

***Hierba:*** eucalipto *(Eucalyptus globulus)*

***Remedio:*** inhalaciones. Haga una infusión de 15 g de hierba o ponga 5-10 gotas de aceite esencial en 750 ml. de agua. Inhale durante 10 minutos.

### Estados Alérgicos con Secreción Nasal Excesiva, tales como la Fiebre de Heno

***Hierba:*** manzanilla *(Chamomilla recutita)*

***Remedio:*** inhalaciones. Haga una infusión de 15 g de hierba o ponga 5-10 gotas de aceite esencial en 750 ml. de agua. Inhale durante 10 minutos.

### Dolor de Oídos

***Hierba:*** lavanda *(Lavandula officinalis)*

***Remedio:*** ponga 2 gotas de aceite esencial en bolitas de algodón e introdúzcalas en los oídos.

### Dolor de oídos causado por infección

***Hierba:*** ajo *(Allium sativum)*

***Remedio:*** rompa una cápsula de aceite de ajo, ponga 2 gotas en un algodón e

**DIETA**
Como primer paso, reduzca los alimentos que incrementan la producción de mucosas, tales como los productos lácteos, huevos, preparaciones fritas o grasosas, azúcar y carbohidratos refinados, como las harinas blancas y el alcohol.

**Precaución general:** busque ayuda profesional para el dolor de oídos, especialmente en los niños.

introdúzcalo en el oído afectado. Alternativamente, triture un diente grande de ajo, remójelo en una cuchara de aceite de girasol o de oliva y entíbielo a temperatura corporal. Luego ponga 2 gotas en un algodón e introdúzcalo en el oído.

**DOLOR DE OÍDOS DEBIDO A CATARRO CRÓNICO**

***Hierbas:*** equinacea *(Echinacea spp)*, tomillo *(Thymus vulgaris)*, malvavisco *(Althaea officinalis)*, sauquillo *(Sambucus nigra)*
***Remedio:*** mezcle partes iguales de cada tintura y tome 1 cucharadita, 3 veces al día, con agua.

## RESFRÍOS, GRIPE Y FIEBRE

EL RESFRÍO COMÚN, muy familiar a la mayoría de nosotros, es una infección viral que normalmente afecta la nariz y garganta. La gripe es mucho más debilitante y puede incluir fiebre, dolor de cabeza, dolor muscular, náuseas y vómitos. Ambos suelen atacarnos cuando estamos estresados o decaídos. El tratamiento casero con hierbas es especialmente apropiado para estas afecciones "auto limitantes", ya que nos producen alivio, controlan la fiebre y mejoran el ritmo de recuperación del cuerpo.

**Ajo, jengibre y limón:** se combinan para crear un clásico remedio para la gripe que también se puede usar para aliviar resfríos, dolores de garganta y amigdalitis.

**Jengibre, canela, clavo de olor y pimiento de cayena:** tienen propiedades caloríficas y favorecen la transpiración. Esto ayuda a reducir la temperatura del cuerpo durante la fiebre.

**Mil hojas y sauquillo:** también favorecen la transpiración y constriñen las membranas mucosas de la nariz y garganta y, por lo tanto, reducen la producción de catarro.

**Eupatorio perfoliado y pimiento de cayena:** ayudan particularmente a las infecciones respiratorias.

**Ajenjo y genciana:** son hierbas amargas que enfrían el cuerpo y combaten la fiebre alta.

**DIETA**
Para todos estos problemas, coma liviano. Las frutas y verduras son lo mejor, las últimas pueden ser en sopa. Evite las comidas grasosas y ricas en azúcar y los productos lácteos.

**Precauciones generales:** recuerde que en los muy pequeños o en los muy ancianos, hasta un resfrío común puede desarrollar una neumonía. Siempre busque ayuda profesional si los síntomas persisten o empeoran repentinamente.

**REMEDIOS GENERALES**

***Hierbas:*** ajo (*Allium sativum*), jengibre (*Zingiber officinale*), limón (*Citrus limon*)
***Remedio:*** pise un diente de ajo mediano, ralle un trozo similar de jengibre fresco y exprima el jugo de un limón. Mezcle junto con una cucharadita de miel. Agregue una taza de agua tibia y revuelva. Beba hasta 3 tazas por día, mientras duren los síntomas.

***Hierbas:*** tomillo (*Thymus vulgaris*), eupatorio perfoliado (*Eupatorium perfoliatum*)
***Remedio:*** haga una infusión, usando 1/2 cucharadita de cada hierba con una taza de agua y beba 3-4 tazas por día.
**NOTA:** este remedio es muy efectivo si tiene mucosidad verde y congestión nasal.

**RESFRÍOS**

***Hierbas:*** limón (*Citrus limon*), canela (*Cinnamomum verum*)
***Remedio:*** beba el jugo fresco exprimido de 1 limón, puro o diluido en agua tibia.
***Opción:*** agregue al jugo una cucharadita de miel y 1/2 cucharadita de canela en polvo.

***Hierba:*** jengibre (*Zingiber officinale*)
***Remedio:*** hacer una infusión con 2-3 rebanadas (1 g.) de jengibre fresco con 1 taza de agua, durante 5 minutos. Tomar hasta 5 tazas por día.

**FIEBRE ALTA**

***Hierbas:*** mil hojas (*Achillea millefolium*), eupatorio perfoliado (*Eupatorium perfoliatum*), pimiento de cayena (*Capsicum frutescens*)
***Remedio:*** haga una infusión, usando 1 cucharadita de mil hojas y eupatorio perfoliado, con una pizca de pimiento de cayena en 1 taza de agua. Reposar 5 minutos y beber caliente. Tome hasta 4 tazas por día.
***Opciones:*** agregue 1 o 2 de las siguientes hierbas: 2-3 clavos de olor (*Eugenia caryophyllata*), 1/2 cucharadita de jengibre fresco rallado (*Zingiber officinale*), 1/2 cucharadita de corteza de canela (*Cinnamomum verum*), ) picada o en polvo, 1-2 semillas de cardamomo (*Eletteria cardamomum*), trituradas, 2-3 granos de pimienta negra (*Piper nigrum*).

**Precaución:** no tome mil hojas durante el embarazo.

***Hierbas:*** ajenjo (*Artemisia absinthium*), genciana (*Gentiana lutea*).
***Remedio:*** tome 10 gotas de una de las tinturas con agua, 3 veces al día, además del remedio indicado arriba.

**Precaución:** no tome ajenjo durante el embarazo.

**FIEBRE LEVE**

***Hierbas:*** mil hojas (*Achillea millefolium*), sauquillo (*Sambucus nigra*)
***Remedio:*** haga una infusión con 1/2 cucharadita de cada hierba, en 100 ml. de agua. Deje reposar durante 10 minutos y beba hasta 4 tazas por día.

**Precaución:** no tome mil hojas durante el embarazo.

***Hierba:*** cebolla (*Allium cepa*)
***Remedio:*** hornee una cebolla grande a 200° C, durante 40 minutos. Sáquela y mezcle el jugo con una cantidad igual de miel. Tome 1-2 cucharaditas por hora hasta 8 veces por día.

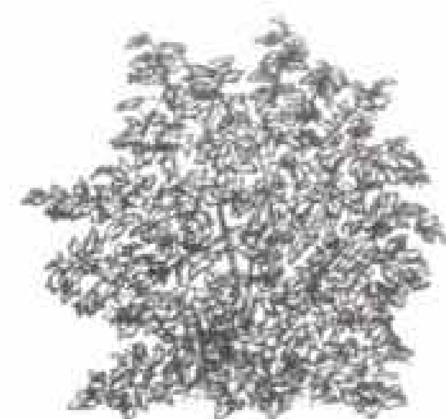
**GRIPE CON DOLORES MUSCULARES**

***Hierbas:*** tomillo (*Thymus vulgaris*), toronjil (*Melissa officinalis*), sauquillo (*Sambucus nigra*)
***Remedio:*** haga una infusión, usando 5 g. de cada hierba, en 3/4 lt. agua. Deje reposar 10 minutos y beba hasta 5 tazas por día.

***Hierba:*** equinacea (*Echinacea* spp.)
***Remedio:*** tome tabletas, cápsulas ó hasta 1/2 cucharadita de tintura con agua, dos veces al día. Alternativamente, haga una decocción con 5 g. de raíz en 3/4 lt. de agua y beba 2-4 tazas al día.

# *Viburnum opulus (Caprifoliáceas)*

# BOLA DE NIEVE



**BOLA DE NIEVE**
Arbusto de hasta 4 m. de altura, de hojas caducas, lobuladas, flores blancas y fruto rojo ovalado.

ORIGINARIA DE ESTADOS UNIDOS Y EUROPA, recién en 1960 esta hierba fue reconocida en el *US National Formulary* como sedante para afecciones nerviosas y como antiespasmódico en el tratamiento del asma. El uso principal de la hierba es calmar calambres y otras afecciones como cólicos y dolores menstruales causados por contracción de los músculos. Esta es una de las plantas más fácil de cultivar.



***Bola de Nieve:** en otoño da unos frutos rojo brillante característicos.*

## HÁBITAT Y CULTIVO

Crece en los bosques, setos y matorrales de Europa y Este de EE.UU. Se propaga por semillas sembradas en otoño y primavera y por estacas en primavera. La corteza de las ramas se recoge en primavera y verano, durante la floración.

## ESPECIES AFINES

A menudo se intercambia con el viburno (*V. prunifolium*), pero bola de nieve tiene una acción más específica sobre el útero.

## COMPONENTES

- Hidroquinonas (arbutina)
- Cumarinas (escopoletina)
- Taninos (3%)
- Resina

## EFECTOS CLAVE

- Antiespasmódico
- Sedante
- Astringente
- Nervino

## INVESTIGACIÓN

- **Componentes activos:** hasta hoy esta hierba se ha estudiado poco y hay cierta confusión sobre qué componentes activos contiene y cuáles se encuentran en el muy similar viburno (*V. prunifolium*).

## USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

- **Remedio de los indígenas americanos:** los pueblos Meskwaki de Norteamérica usaban la corteza para los calambres y dolores corporales, mientras que los Penobscot la usaban para tratar las glándulas inflamadas y las paperas.
- **Relajante muscular:** planta eficaz para aliviar músculos tensionados, ya sea músculo liso del intestino, vías respiratorias y útero o músculo estriado (adherido al esqueleto) de miembros o espalda. Puede usarse internamente o aplicarse en tópicos para tratar los síntomas provocados por exceso de tensión muscular, como dificultad respiratoria en el asma y dolores menstruales por excesiva contracción del útero. Para calambres nocturnos y dolor de espalda se mezcla con lobelia (*Lobelia inflata*). También alivia el estreñimiento, cólicos y colon irritable, así como los síntomas físicos de la tensión nerviosa.
- **Artritis:** la hierba puede producir gran alivio en algunos casos de artritis en que la debilidad articular y el dolor hacen que los músculos se contraigan hasta quedar casi rígidos. A medida que los músculos se relajan mejora el flujo de sangre a la zona, los productos de desecho como el ácido láctico se eliminan y la función se normaliza.
- **Otros usos:** se usa comúnmente en tratamientos para la presión arterial alta y otros problemas circulatorios.

## PARTES USADAS

***La corteza** se pela en tiras en primavera y verano. Hay que dejar suficiente corteza en el árbol para que éste siga viviendo.*



***Corteza seca***



***Corteza fresca***

## PREPARACIONES Y USOS



***Decocción:** para dolores menstruales, tome 1/2 taza cada 3 horas.*



***Tintura:** se usa para tratamiento prolongado de tensión muscular. Para el síndrome de colon irritable, tome 1/2 cucharadita diluida en agua caliente, dos veces al día.*



***Loción:** alivia los músculos doloridos. Friccione en cuello y hombros tensos.*

## CARACTERÍSTICAS

Es una planta sumamente ornamental, que se cubre con flores blancas a fines del verano y en el otoño. Puede ser cultivada en jardines a pleno sol o en macetas recibiendo el sol de la mañana en una mezcla de dos partes de tierra negra, una de resaca y otra de arena.

## *Ammi visnaga* sin. *Daucus visnaga* (*Umbelíferas*)

# BISNAGA

**BISNAGA**
Planta erecta anual de hasta 1 m. de altura, con hojas compuestas y pinadas, y racimos de pequeñas flores blancas.

LA BISNAGA, AROMATICA Y AMARGA, tiene más valor medicinal que culinario. Es un efectivo relajante muscular y se ha usado durante muchos siglos para aliviar los agónicos dolores producidos por cálculos renales. La investigación científica ha confirmado la validez de este uso. La bisnaga contiene khellina, de donde derivan drogas farmacéuticas particularmente efectivas para el tratamiento del asma.



***La bisnaga** es de la familia de la zanahoria y tiene las delicadas hojas pinadas características.*

### HÁBITAT Y CULTIVO

Originaria del Norte de África, la bisnaga crece silvestre en Medio Oriente y el Mediterráneo y se ha aclimatado bien en Australia y Sudamérica. Crece de semilla y se cultiva extensivamente. Sus frutos pequeños, con la semilla, se recogen a fines del verano, antes de madurar completamente.

### ESPECIES AFINES

La falsa bisnaga (*A. majus*) es muy similar. Se ha usado para el asma, pero principalmente como diurético o para tratar la psoriasis.

### COMPONENTES

- Khellina (1%)
- Visnagina
- Glicósido khellol
- Aceite volátil (0.2%)
- Flavonoides
- Esteroles

### EFECTOS CLAVE

- Antiespasmódico
- Antiasmático
- Relajante

### INVESTIGACIÓN

- **Antiespasmódico potente:** las investigaciones realizadas por un farmacólogo griego en 1946 revelaron que la bisnaga (en particular la khellina que contiene) tiene una potente acción antiespasmódica sobre los bronquiolos, las arterias coronarias que aportan sangre al corazón y las vías urinarias. Su acción se prolonga por unas seis horas y la planta prácticamente no tiene efectos secundarios.
- **Khellina:** la droga Intal, muy usada para el asma en la medicina convencional, deriva químicamente de la khellina.

### USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

- **Cálculos renales:** es un remedio tradicional egipcio para los cálculos renales. Se la mencionó en los papiros de Ebers de Egipto (circa 1500 a. de C.) y todavía se usa allí para cálculos renales. Al relajar el músculo de la uretra, calma el dolor provocado por la piedra atascada y ayuda a eliminarla por la vejiga.
- **Remedio para el asma:** por sus propiedades antiespasmódicas, se receta para el asma. Aunque no siempre alivia los ataques agudos, ayuda a prevenir su recurrencia. Además, es inocua para los niños.
- **Otras afecciones respiratorias:** es un remedio efectivo para varios problemas respiratorios, como la bronquitis, enfisema y tos convulsa.
- **Hierba circulatoria:** al relajar las arterias coronarias, ayuda a mejorar el aporte sanguíneo al músculo cardíaco y por lo tanto alivia la angina. Sin embargo, esta hierba no reduce la presión arterial.
- **Higiene dental:** en Andalucía, España, las semillas más grandes y de mejor calidad se empleaban para limpiar los dientes. Una idea del valor que se asigna a la hierba queda expresada en el dicho popular: "Oro, plata, bisnaga o nada!".

## PARTES USADAS



***Planta fresca en fruto***

***Las semillas** del fruto de la planta fresca se recogen a fines del verano y se secan para usarlas en infusiones y polvos.*

***Semillas***

## PREPARACIONES Y USOS

**Precauciones:** tome sólo bajo supervisión profesional. El uso prolongado produce síntomas como náuseas, dolores de cabeza e insomnio. En algunos países está restringida por ley.



***Infusión:** alivia el asma, la bronquitis y los cálculos renales.*

***Polvo:** es recetado por médicos y herboristas para tratar la angina.*

# *Thymus vulgaris (Labiadas)*
# TOMILLO



TOMILLO
Arbusto aromático de hasta 40 cm, con tallos leñosos, hojas pequeñas y flores rosadas.

ESTA PLANTA FUE CALIFICADA por el herborista Nicholas Culpeper (1616-1654) como un "notable fortalecedor de los pulmones; no hay un remedio mejor para esa enfermedad de los niños que llaman tos convulsa".
Es un excelente antiséptico y tónico. Aún hoy es usado como remedio respiratorio, además de aplicarse en una variedad de otros males.



*Las flores rosadas del **tomillo** atraen gran cantidad de abejas y dan un sabor particular a la miel.*

## HÁBITAT Y CULTIVO

El tomillo es una variedad cultivada del tomillo silvestre, también conocido como serpol (*T. serpyllum*), originario del Sur de Europa. Ahora se cultiva en todo el mundo. Se multiplica por semilla o por división de mata en primavera. Prefiere suelos calcáreos sueltos. Las partes aéreas se cosechan en verano.

## ESPECIES AFINES

Hay muchas especies de Thymus, con contenidos diferentes de aceite volátil. El serpol (*T. serpyllum*) se usa a menudo de la misma manera que el tomillo.

## COMPONENTES

- Aceite volátil con contenido variado (timol, metil chavicol, cineol, borneol)
- Flavonoides (apigenina, luteolina)
- Taninos

## EFECTOS CLAVE

- Antiséptico
- Tónico
- Alivia espasmos musculares
- Expectorante
- Expulsa las lombrices

## INVESTIGACIÓN

- **Aceite volátil:** es altamente antiséptico (el timol en particular es un antifúngico muy eficaz).
Además, el aceite es expectorante y expulsa las lombrices.
- **Espasmos musculares:** el timol, el metil chavicol y los flavonoides alivian los espasmos musculares.
- **Anti envejecimiento:** estudios realizados en Escocia en 1990 sugieren que el tomillo y su aceite volátil tienen un marcado efecto tónico que apoya el normal funcionamiento del organismo y contrarresta los efectos del envejecimiento.

## USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

- **Infecciones:** las propiedades antisépticas y tónicas del tomillo lo convierten en un tónico eficaz para el sistema inmunológico, especialmente en las infecciones crónicas -en particular fúngicas-, así como un remedio efectivo para infecciones de pecho, como bronquitis, tos convulsa y pleuresía.
La infusión, de sabor agradable, puede tomarse para infecciones leves de pecho y garganta y las hojas frescas se mastican para aliviar el dolor de garganta.
- **Asma y fiebre del heno:** se combina con otras hierbas para el asma, especialmente en niños. Sus cualidades vigorizantes equilibran el efecto sedante de muchas hierbas usadas para el asma. También es eficaz en el tratamiento de la fiebre del heno.
- **Lombrices:** suele utilizarse para expulsar lombrices en los niños.
- **Usos externos:** aplicado sobre la piel, calma picaduras y mordeduras. También se usa para dolores de ciática y reumáticos. Ayuda a tratar la tiña, el pie de atleta, las aftas y otras infecciones fúngicas, así como la sarna y pediculosis. La infusión puede agregarse al agua del baño como estimulante.

## GUÍA DE CULTIVO

Se cultiva a pleno sol en tierra arenosa en una mezcla de una parte de tierra negra, una de resaca y dos partes de arena.

## PARTES USADAS

***Partes aéreas:*** *se cosechan en verano. Contienen aceite volátil antiséptico.*



***Hojas frescas***

Las hojas tienen un sabor aromático y amargo



***Partes aéreas secas***



***Partes aéreas frescas***

## PREPARACIONES Y USOS

**Precauciones:** no beba el aceite esencial. No use el aceite esencial externamente durante el embarazo.



***Infusiones:*** *para resfríos, tome 50 ml, 3 veces al día.*

***Aceite esencial:*** *para la sarna, diluya bien y aplique un toquecito en la parte afectada.*

***Jarabe:*** *es un remedio tradicional para la tos. Tome 20 ml, 3 veces al día.*

**TINTURA:** para las aftas, aplique 2 ml, 2-3 veces al día.

# *Glycyrrhiza glabra* (*Leguminosas*)
# PALO DULCE



**PALO DULCE**
Planta perenne, de hasta 2 m de altura, con tallos leñosos, hojas oscuras y flores que van de color crema a malva.



CON UN COMPONENTE cincuenta veces más dulce que el azúcar, el ácido glicirrícico, no es raro que se piense en el palo dulce como en un dulce. Pero, además, es una de las hierbas más valiosas y una de las más usadas en la medicina europea, aunque se la emplea desde hace varios miles de años. Se trata de un potente antiinflamatorio, efectivo en el tratamiento de afecciones tan variadas como la artritis y las úlceras bucales.



***Palo dulce:*** *en verano tiene flores color crema, parecidas a las de la arveja. Se cultiva comercialmente por la raíz.*

## HÁBITAT Y CULTIVO

Crece silvestre en el Sudeste europeo y Sudoeste de Asia, pero actualmente se cultiva en forma intensiva. Se propaga por división de matas en primavera. La raíz de 3-4 años se extrae a fines del otoño.

## ESPECIES AFINES

Varias especies de Glycyrrhiza se usan medicinalmente de manera similar al palo dulce.

## COMPONENTES

- Saponinos triterpenos (glicirricina, hasta 6%)
- Flavonoides (isoflavonas: liquiritina. isoliquiritina, formonenetina)
- Polisacáridos
- Esteroles
- Cumarinas
- Asparagina

## EFECTOS CLAVE

- Antiinflamatorio
- Expectorante
- Demulcente
- Agente suprarrenal
- Laxante suave

## INVESTIGACIÓN

- **Agente suprarrenal:** los estudios muestran que al desintegrarse en el intestino, la glicirricina tiene un efecto antiinflamatorio y antiartrítico similar al de la hidrocortisona y otras hormonas corticosteroides. Estimula la producción de hormonas de las suprarrenales y reduce la descomposición de esteroides del hígado y riñones.
- **Glicirricina:** los estudios muestran que es efectiva en el tratamiento de la hepatitis crónica y de la cirrosis hepática.
- **Mucosidad protectora:** el palo dulce entero reduce las secreciones estomacales, pero produce una mucosidad protectora espesa en las paredes estomacales que lo convierten en un remedio útil para afecciones inflamatorias del estómago.
- **Isoflavones:** se sabe que son estrógenas.

## USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

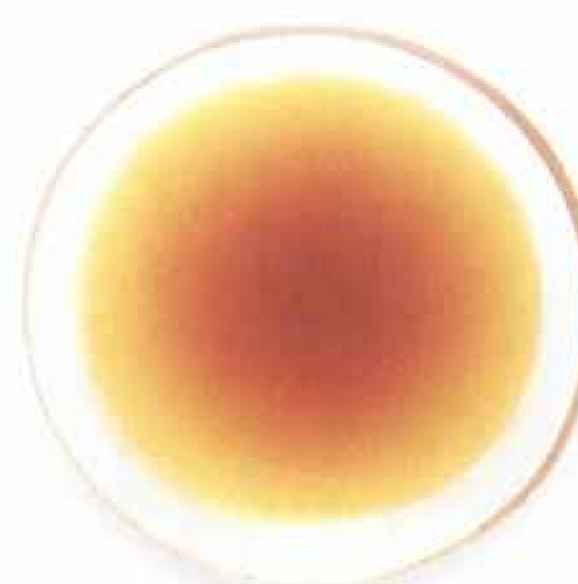
- **Usos tradicionales:** en la antigua Grecia se usaba para el asma, los problemas de pecho y las úlceras bucales.
- **Hierba calmante:** las afecciones inflamatorias del aparato digestivo como las úlceras bucales, gastritis, úlceras pépticas y excesiva acidez se benefician con sus propiedades calmantes y antiinflamatorias, lo mismo que muchas afecciones de pecho, artritis, inflamaciones articulares y algunos problemas de piel. También desinflama los ojos.
- **Estimulación suprarrenal:** estimula las glándulas suprarrenales, ayudando en la enfermedad de Addison.
- **Estreñimiento:** es útil como laxante suave.

## PARTES USADAS




## PREPARACIONES Y USOS

**Precaución:** no tomar si se padece anemia, alta presión arterial o durante el embarazo.



***Tintura:*** *para la gastritis, agregue 1/2 cucharadita a 100 ml. de agua y tome dos veces al día.*



***Barrita de jugo seco:*** *mastique, para la indigestión.*



***Polvo:*** *frote suavemente sobre las úlceras bucales.*

**DECOCCIÓN:** para el estreñimiento, haga una decocción con 1 parte de palo dulce y 3 de raíz de diente de león. Tome 1 taza, dos veces por día.

**EXTRACTO FLUÍDO:** se receta para úlceras pépticas.

## GUÍA DE CULTIVO

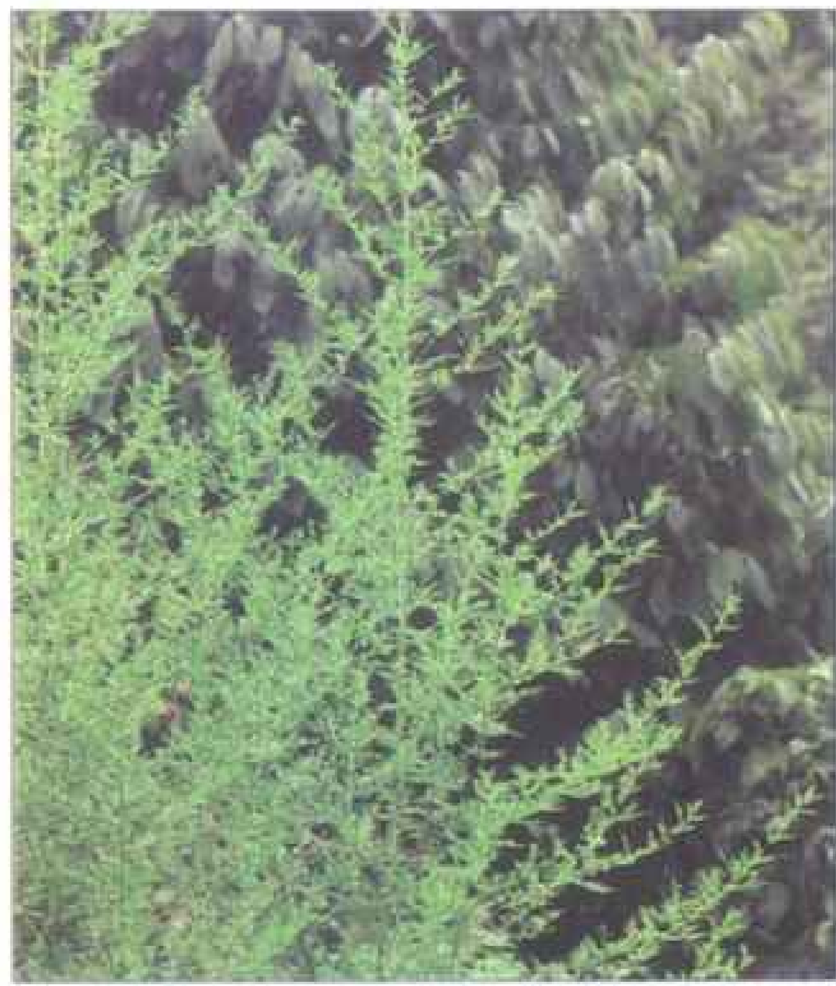
Las semillas se deben sembrar en primavera en suelo suelto compuesto por una parte de tierra, una resaca y otra de turba. Es común encontrarl las raíces en negocios que comercializan productos chinos.

# *Artemisia annua* (Compuestas)
# Ajenjo Silvestre



**Ajenjo Silvestre** Planta perenne, crece hasta 1 m. Tiene hojas verdes y plumosas, cubiertas de finos pelos.

Hasta hace poco tiempo era considerado otra Artemisia más. Sin embargo, tenía una diferencia importante: en la medicina china se usa para tratar el paludismo. La investigación ha reinvindicado este uso, revelando que el ajenjo silvestre previene y cura el paludismo casi sin efectos secundarios.
El extracto se usa actualmente en los trópicos como un antipalúdico efectivo y accesible.



***El ajenjo silvestre*** *tiene hojas serradas verde brillante. Se usa en todo el mundo como un efectivo antipalúdico.*

## Hábitat y Cultivo

Crece en las praderas y suelos pobres de Vietnam, Japón, China, Rusia y Corea. Se cultiva en el Este de China. Se propaga por semilla en primavera o por división de matas en otoño. Se cosecha en verano, antes de la floración.

## Especies Afines

La *A. apiacea* se toma como tónico general en Vietnam. En China se usa de manera intercambiable con el ajenjo silvestre. Muchas otras especies se usan medicinalmente: *A. abrotanum, A, absinthium, A. capillaris y A. cina; A dracunculus* y *A. vulgaris.*

## Componentes

- Aceite volátil (abrotamina, beta-bourbonene)
- Lactona de sesquiterpeno (artemisinina)
- Vitamina A

## Efectos Clave

- Amargo
- Reduce la fiebre
- Antipalúdico
- Antibiótico

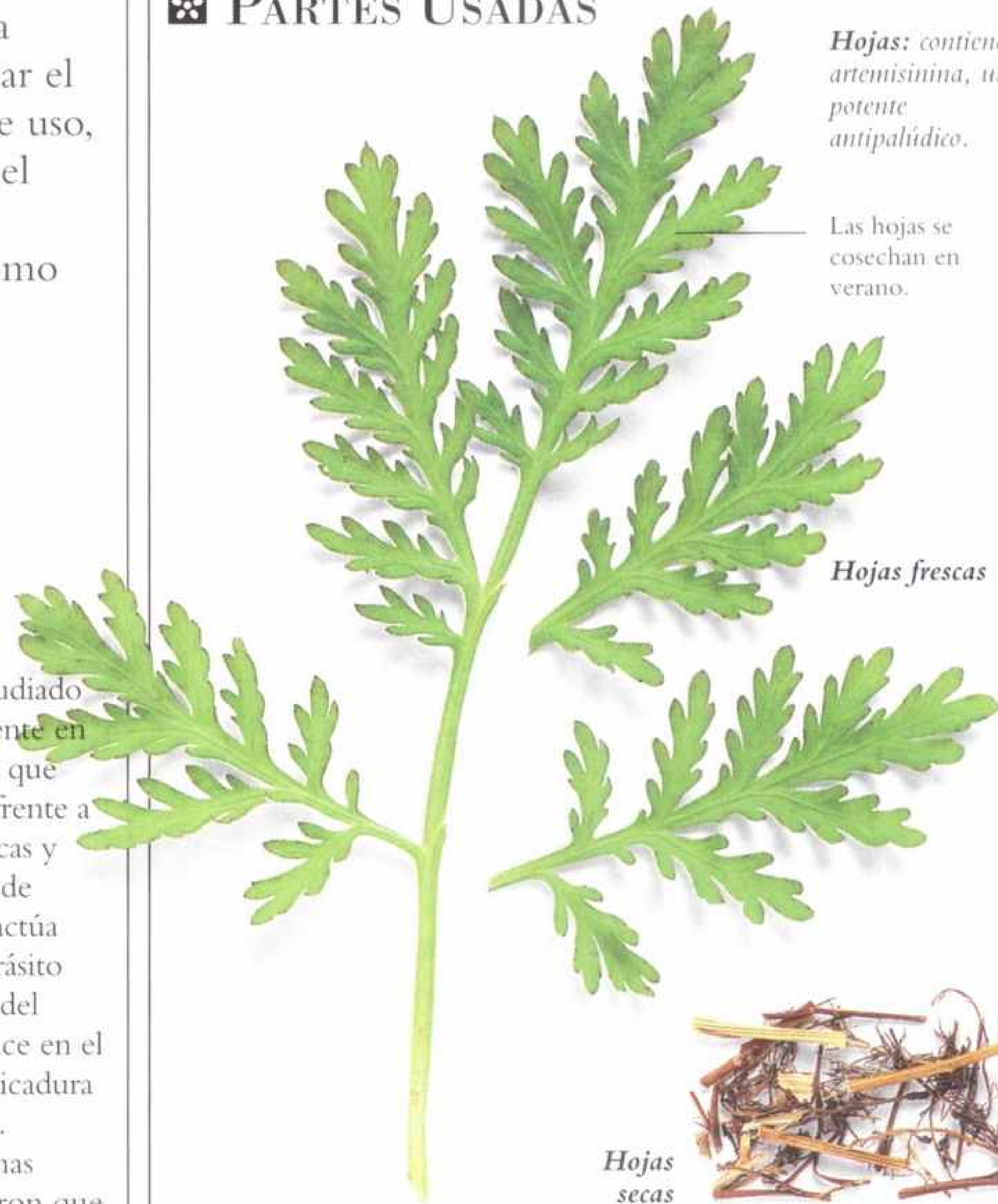
## Investigación

- **En China:** fue muy estudiado en los años 80, especialmente en Guangzhou. Se descubrió que tiene efectos antibióticos frente a muchas afecciones micóticas y leptospirosis (enfermedad de Weil). Además, la planta actúa directamente contra el parásito Plasmodium, responsable del paludismo, que se introduce en el organismo a través de la picadura de un mosquito infectado.
- **Artemisinina:** las últimas investigaciones demostraron que es un efectivo antipalúdico. En estudios clínicos realizados en Tailandia resultó que era efectiva en el 90 % de los casos, y más exitosa que la cloroquina, la droga habitual.

## Usos Tradicionales y Actuales

- **Historia:** aparece mencionado por primera vez en un texto chino del año 168 a. de C. Tradicionalmente se la consideraba una hierba que ayudaba a "despejar y aliviar el calor del verano".
- **Propiedades enfriantes:** la planta tiene un sabor amargo y fresco y se usa para afecciones producidas por el calor, como la fiebre, dolores de cabeza, mareos y sensación de opresión en el pecho. Se usa para tratar la fiebre crónica, la fiebre nocturna y temblores matinales. Es un remedio tradicional para las hemorragias nasales provocadas por el calor.
- **Antipalúdico:** se usa desde hace miles de años para tratar las fiebres y temblores del paludismo. También tiene efectos preventivos y ayuda a una recuperación rápida. Es especialmente útil para tratar cepas resistentes a las drogas. En el tratamiento puede usarse la planta entera.

## Partes Usadas



***Hojas:*** *contienen artemisinina, un potente antipalúdico.*

Las hojas se cosechan en verano.

***Hojas frescas***

***Hojas secas***

## Preparaciones y Usos

**Precauciones:** usar sólo bajo control profesional. No tomar durante el embarazo.



***Tintura:*** *se recomienda para prevenir el paludismo. También se usa para tratar la enfermedad.*



***Infusión:*** *es muy amarga. Los herboristas la usan para dolores de cabeza y fiebre.*

**Tabletas:** con artemisinina extraída de la hierba, se usan en los trópicos contra el paludismo.

## Guía de Cultivo

La planta se consigue en primavera en los viveros. Sus semillas desde el mes de agosto.

# *Cinchona* spp. *(Rubiáceas)*
# CINCHONA

**CINCHONA**
Árbol perenne de hasta 25 m., de corteza rojiza y hojas que crecen hasta 50 cm.

SE LA CONOCE COMO fuente de quinina y fue el remedio más usado contra el paludismo en todo el mundo, durante siglos. Se documentó por primera vez en 1633 en Perú, por un misionero jesuita. Además, se receta para la fiebre y los problemas digestivos. Varias especies de *Cinchona* se usan con fines medicinales, entre ellas la *C. calisaya, C. ledgeriana* y *C. officinalis*.



***Cinchona** la corteza es amarga y se usa, al igual que el componente quinina, para dar sabor al agua tónica.*

## HÁBITAT Y CULTIVO

Originaria de las regiones tropicales montañosas de Sudamérica, en especial de Perú, la cinchona también se cultiva ahora intensivamente en la India, Java y zonas de África. Se propaga por esqueje a fines de la primavera. Se cosecha la corteza del tronco, ramas y raíces de árboles de 6 a 8 años. La corteza se seca al sol. La producción anual se estima en unas 8.200 toneladas.

## COMPONENTES

- Alcaloides (hasta 15%), principalmente alcaloides de quinoleína (quinina, quinidina) y alcaloides del indol (cinchonamina)
- Glicósidos triterpénicos amargos (quinovina)
- Taninos
- Ácido quínico

## EFECTOS CLAVE

- Amargo
- Reduce la fiebre
- Antipalúdico
- Tónico
- Estimula el apetito
- Antiespasmódico
- Astringente
- Antibacteriano

## INVESTIGACIÓN

- **Farmacología:** se la ha investigado ampliamente y su acción farmacológica es bien conocida.
- **Quinina:** es un potente antipalúdico y antibacteriano. Como los otros alcaloides es antiespasmódico.
- **Amargo:** contiene ingredientes amargos, como los alcaloides y la quinovina, que producen una estimulación refleja de toda la digestión, aumentando las secreciones estomacales.
- **Quinidina:** es un depresor cardíaco que reduce el ritmo cardíaco y regulariza los latidos.

## USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

- **Remedio tradicional:** los indígenas del Perú tomaron la cinchona durante siglos. Aún es un remedio muy usado contra la fiebre, problemas digestivos e infecciones.
- **Antipalúdico:** la cinchona, y en especial la quinina, fueron los principales remedios contra el paludismo hasta la Primera Guerra Mundial. Desde los años 60, la resistencia del parásito palúdico a la cloroquina sintética llevó nuevamente al uso de la quinina para prevenir y tratar el mal. También se usa para otras afecciones febriles agudas.
- **Estimulante digestivo:** como tónico amargo, estimula la producción de saliva, las secreciones del estómago, el apetito y mejora la digestión débil.
- **Gárgaras:** se recomiendan para el dolor o la infección de garganta.
- **Espasmos musculares:** se usa en la medicina herbácea para los calambres, especialmente nocturnos. También alivia la artritis.
- **Remedio indio:** en la India se usa para varias afecciones, entre ellas la ciática y la disentería. En la medicina ayurvédica, para problemas con kapha.

## PARTES USADAS

***Corteza** del tronco, ramas y raíces. Contienen alcaloides, especialmente quinina. La corteza del tronco es la más usada en medicina.*



*Corteza seca*



*Corteza fresca*

## PREPARACIONES Y USOS

**Precauciones:** tome sólo bajo supervisión profesional. No ingiera durante el embarazo. Su uso excesivo provoca "cinchonismo", que en casos extremos conduce al coma y a la muerte. En algunos países está restringida.



***Polvo:** se usa para tratar el paludismo.*



***Decocción:** remedio conocido contra la fiebre y también en gárgaras, para el dolor de garganta.*



***Tintura:** muy amarga, se receta para mejorar la digestión.*

# *Astragalus membranaceus* (Leguminosas)

# Goma Tragacanto



**Tragacanto**
Planta perenne de hasta 40 cm, con tallos vellosos y hojas divididas en 12 a 18 pares de folíolos.

A PESAR DE SER UNA de las hierbas tónicas más populares en China - su raíz se ha usado durante miles de años - es poco conocida en Occidente. Tiene un sabor dulce y es un tónico calorífico, especial para jóvenes físicamente activos, ya que aumenta la energía y la resistencia general. Suele combinarse con otras hierbas para hacer un tónico sanguíneo.



***La goma tragacanto*** *es un típico integrante de la familia de la arveja, y es afín con el regalíz.*

## Hábitat y Cultivo

Originario de Mongolia y el Noreste de China. Crece de semilla, en primavera u otoño, y prospera en suelos arenosos bien drenados, con mucho sol. La raíz de plantas de 4 años se levanta en otoño.

## Componentes

- Asparagina
- Calciosina
- Formononetina
- Astragalósidos
- Kumatakenina
- Esteroles

## Efectos Clave

- Adaptógeno
- Estimulante inmunógeno
- Diurético
- Vasodilatador
- Antiviral

## Investigación

- **Investigaciones chinas:** éstas señalan que el traganto es diurético, baja la presión arterial y aumenta la resistencia.
- **Investigaciones occidentales:** estudios recientes realizados en América señalan la capacidad de la goma tragacanto para restablecer la función inmunológica normal en pacientes de cáncer. La evidencia clínica sugiere que los pacientes cancerosos sometidos a quimioterapia o radioterapia se recuperan más rápidamente y viven más tiempo si su tratamiento se acompaña con goma tragacanto.

## Usos Tradicionales y Actuales

- **Remedio tónico y energizante:** es un energizante clásico para los jóvenes, quizás superior al gingseng. En China se cree que produce calor y tonifica el *wei qi* (una energía protectora que circula por debajo de la piel), ayudando al organismo a adaptarse a las influencias externas, especialmente al frío.
- **Control de fluidos:** aunque es un vasodilatador (aumenta la sangre a la superficie), la goma tragacanto se usa para sudor excesivo, inclusive el nocturno. También ayuda a liberar la retención de líquidos y disminuir la sed. Estimula al organismo a funcionar normalmente.
- **Estimulante inmunógeno:** no es una hierba para enfermedades agudas, pero es muy útil para infecciones virales, como el resfrío común.
- **Otros usos:** se usa para tratar el prolapso de los órganos, en especial del útero y es eficaz para la hemorragia uterina. Se combina con angélica china *(Angelica sinensis)* como tónico hemático para tratar la anemia. Se consigue en herboristerías chinas.

## Partes Usadas



***Raíz:*** *en China es un tónico tradicional que energiza y ayuda a resistir mejor el frío.*

***Raíz seca***

## Preparaciones y Usos

**Precaución:** no tome goma tragacanto si padece afecciones de la piel.



***Decocción:*** *para la anemia, prepare una decocción con 12 g de raíz y 12 g de angélica china. Tome 2 tazas diarias.*

***Angélica china***



***Canela***

***Fritura seca de la raíz:*** *como tónico estimulante, cocine en seco 5-10 g de raíz sola o con 1 cucharadita de miel y coma con las comidas.*



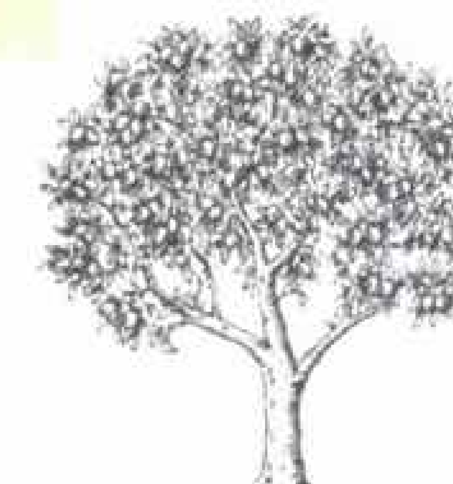
***Remedio:*** *para resfríos y entumecimiento, prepare una decocción con 20 g de raíz y 5 g de canela. Beba una taza, dos veces al día.*

***Goma tragacanto***

**Tintura:** para sudores nocturnos, tome 1 cucharadita con agua, 1-2 veces al día.

# *Citrus limon* (*Rutáceas*)

# LIMONERO



LIMONERO
Árbol pequeño perenne, de hasta 7 m, con hojas dentadas verde claro.

EL LIMONERO ES UNO DE LOS medicamentos naturales más importantes y versátiles para uso doméstico. Además de remedio es un alimento común con alto contenido en vitamina C que ayuda a mejorar la resistencia a infecciones, resfrios y gripes. También previene muchas afecciones, entre ellas infecciones estomacales, problemas circulatorios y arteriosclerosis (engrosamiento de las paredes arteriales).



***Los limones** se usaban como remedio para el escorbuto (causado por falta de vitramina C) mucho antes de que, esta vitamina fuera identificada.*

## HÁBITAT Y CULTIVO

Supuestamente originarios de la India, los limoneros se cultivaron por primera vez en Europa en el siglo II. Actualmente crecen en el Mediterráneo y climas subtropicales de todo el mundo. Se propagan de semilla en primavera y prefieren suelos bien drenados y mucho sol. El fruto se cosecha en invierno, cuando el contenido de vitamina C es máximo.

## COMPONENTES

- Aceite volátil (un 2,5% de la cáscara), limoneno (hasta 70%), alfa-pineno, beta-pineno, citral
- Cumarinas
- Bioflavonoides
- Vitaminas A, B1, B2, B3 y C (40-50 mg por 100 g de fruta)
- Mucílago

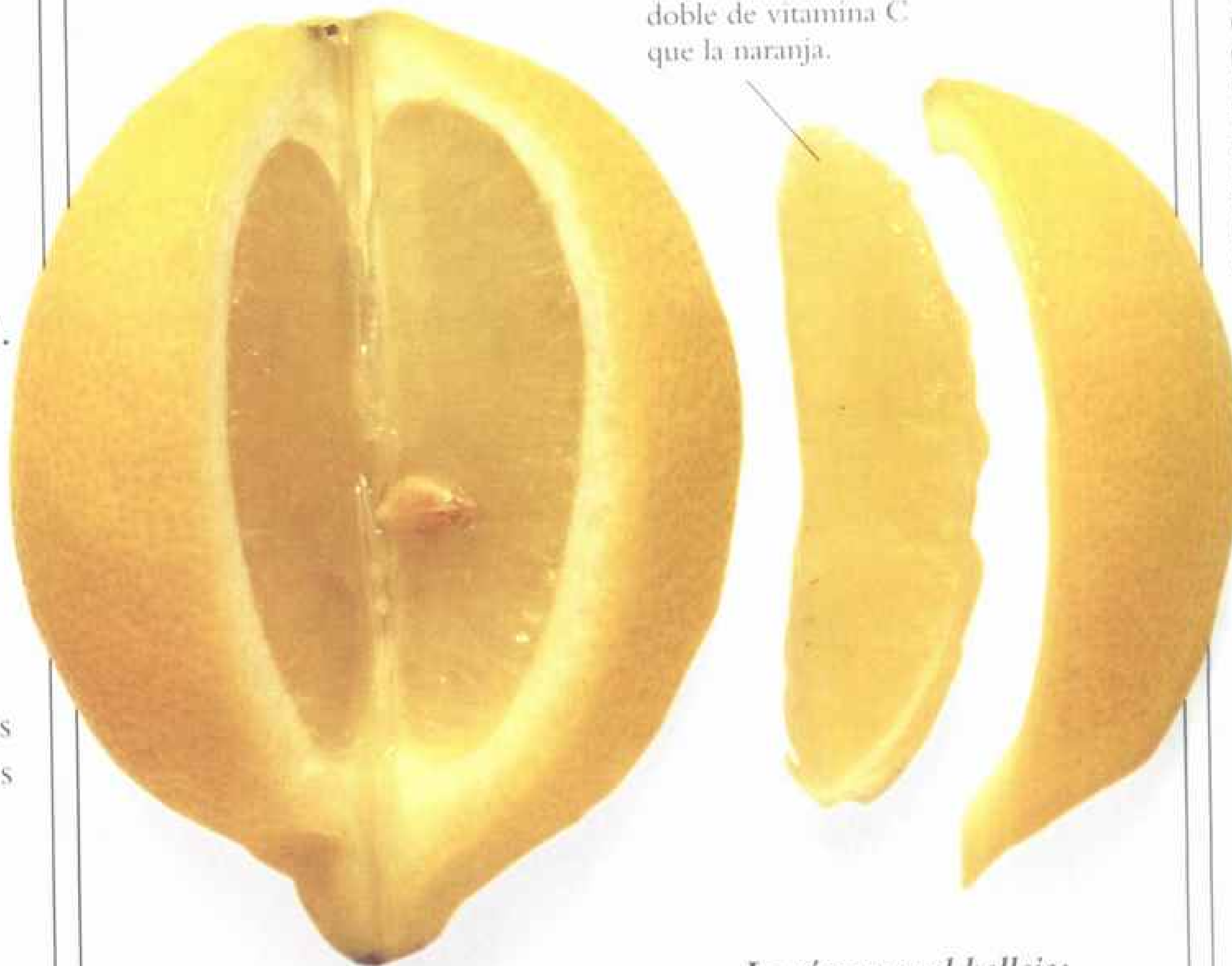
## EFECTOS CLAVE

- Antiséptico
- Antirreumático
- Antibacteriano
- Antioxidante
- Reduce la fiebre

## USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

- **Valioso medicamento:** la medicina popular española le atribuye tantos usos medicinales que se han escrito libros enteros sobre esta planta.
- **Propiedades reconocidas:** pese a su contenido ácido, una vez que se digiere, el limonero tiene un efecto alcalino dentro del organismo, por lo que resulta útil para afecciones reumáticas en las que la acidez es un factor contribuyente.El aceite volátil es antiséptico y antibacteriano. Los bioflavonoides fortalecen la mucosa interna de los vasos sanguíneos, especialmente de venas y capilares y ayuda a contrarrestar las várices y aliviar las lastimaduras.
- **Preventivo:** es una medicina preventiva valiosa. Su acción antiséptica y depurativa lo hacen valioso para quienes tienden a la arteriosclerosis, infecciones y fiebres (especialmente del estómago, hígado e intestinos). Su capacidad para fortalecer las paredes de los vasos sanguíneos previene problemas circulatorios y sangrado de encías. Es también útil como tónico general para muchas enfermedades crónicas. Es sobre todo un alimento que ayuda a conservar una buena salud general.
- **Fortalecimiento de paredes arteriales:** el fruto entero y en especial el hollejo son ideales para tratar la arteriosclerosis, la debilidad de los capilares y las venas varicosas.
- **Jugo:** es bueno para los resfríos, gripe e infecciones de pecho. También actúa como tónico para el hígado y el páncreas, mejora el apetito y alivia la acidez estomacal, úlceras, artritis, gota y reumatismo. En gárgaras, el limonero calma el dolor de garganta, la gingivitis y las úlceras bucales. Externamente puede aplicarse sobre el acné, pie de atleta, sabañones, picaduras de insectos, tiña, quemaduras de sol y verrugas.

## PARTES USADAS



El limón contiene el doble de vitamina C que la naranja.

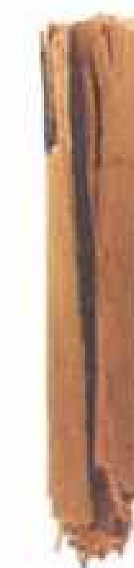
***Fruto y cáscara:** mejoran la circulación y aumentan la resistencia a la infección.*

***La cáscara y el hollejo:** contienen aceite volátil y la mayoría de los bioflavonoides.*

## PREPARACIONES Y USOS

**Precaución:** no beba el aceite esencial, excepto bajo supervisión profesional.





*Canela*

***Remedio:** para resfríos, combine 20 ml de jugo de limón con 50 ml de agua caliente, un ajo triturado y una pizca de canela. Beba hasta 3 veces por día.*



***Jugo:** para dolor de garganta diluya 20 ml de jugo de limón con 20 ml de agua caliente. Use para gárgaras.*



Aceite esencial: *diluya 5 gotas con 1 cucharadita de aceite neutro.*

# *Cinnamomum verum* sin. *C. zeylanicum* (Lauráceas)

# CANELA

**CANELA**
Árbol perenne, crece entre 8 y 18 m. Tiene corteza suave marrón-rojiza y flores amarillas.

ADEMÁS DE SER UNA de las especias más importante, la canela es una antigua planta medicinal que ya figuraba en la Torá, el texto religioso de los judíos. El canelo se usó durante muchísimos años en la India, y se empezó a usar como medicina en Egipto y algunas regiones de Europa desde hace unos 500 años. Tradicionalmente se tomaba para el resfrío, la gripe y problemas digestivos. Actualmente se sigue usando de una manera similar.

## PARTES USADAS



***Corteza interna:*** *se usa en preparados y se destila para extraer el aceite esencial.*

***Ramitas*** *de C. cassia, planta similar a la canela. Se usan en la medicina china para aliviar las afecciones "frías".*

## PREPARACIONES Y USOS

**Precauciones:** tomada en exceso puede ser tóxica. El aceite esencial sólo debe beberse con supervisión profesional. No la use como medicina durante el embarazo.



***Tintura:*** *para prepararla, deje reposar la hierba en alcohol. Para los gases, tome 20 gotas con agua, hasta 4 veces por día.*



***Aceite esencial:*** *para picaduras de avispa.*



***Infusión:*** *para resfríos y gripe, beba 1/2 taza, 2-3 veces por día.*



***Polvos:*** *se usan principalmente en la India. Para digestiones débiles, tome 1/4 de cucharadita con agua, 2-3 veces por día.*



***El canelo*** *se cultiva como especia y como remedio, pero tradicionalmente se usaba la corteza de los árboles silvestres como medicamento.*

### HÁBITAT Y CULTIVO

Originario de Sri Lanka y de la India, crece en bosques tropicales a una altitud de 500 m. Es una planta de cultivo extensivo en todas las regiones tropicales del mundo, especialmente en Filipinas y las Indias Occidentales. Se propaga por esquejes y cada dos años, durante la estación de las lluvias, los árboles jóvenes se talan casi hasta la base. La corteza se cosecha de los brotes de los tocones y se deja fermentar durante 24 horas. Luego se raspa la corteza exterior, dejando al descubierto la corteza interior.

### ESPECIES AFINES

La canela de China (*C. cassia*) es pariente cercana del canelo, con componentes y propiedades terapéuticas muy similares. Es originaria de China y Japón y se usa ampliamente en la medicina herbal china. Se la valora como un potente tónico *yang*.

### COMPONENTES

- Aceite volátil hasta 4% (cinamaldehído 65-75%, eugenol 4-10%)
- Taninos (condensados)
- Cumarinas
- Mucílago

### EFECTOS CLAVE

- Estimulante calorífico
- Carminativo
- Antiespasmódico
- Antiséptico
- Antivirus

### INVESTIGACIÓN

- **Investigación japonesa:** los estudios realizados con el componente cinamaldehído en los años 80 revelaron que son sedantes, analgésicos, reducen la presión arterial y las fiebres.
- **Extractos de la corteza:** tienen propiedades antibacterianas y antimicóticas.

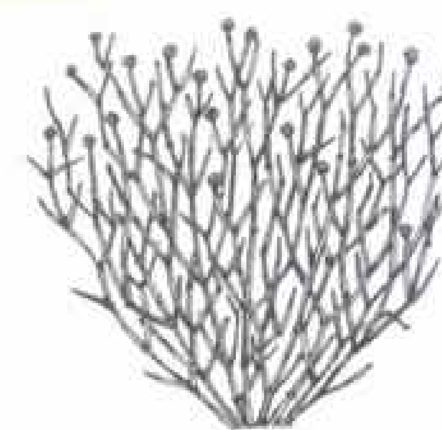
### USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

- **Propiedades terapéuticas:** el valor medicinal del canelo se debe sobre todo al aceite volátil, que tiene propiedades antivirales y estimulantes.
- **Antiguo medicamento calorífico:** tanto en la India como en Europa, se la usó como hierba calorífica y se utiliza para afecciones "frías", a menudo en combinación con el jengibre (*Zingiber officinale*). Estimula la circulación de los dedos de manos y pies. Además, es un remedio tradicional para problemas digestivos, como náuseas, vómitos y diarrea, así en la debilidad y en la convalecencia.
- **Convalescencia:** es una hierba de apoyo en problemas digestivos. Se usa para tratar la debilidad y la convalecencia.
- **Remedio ginecológico:** tiene un ligero efecto emenagogo, estimulando el útero y la menstruación. En la India se toma como anticonceptivo después del parto.

### GUÍA DE CULTIVO

Este arbolito requiere de clima tropical y suelo muy húmedo, por lo que es casi imposible hacerlo prosperar en nuestro país, pero por ser muy popular, es muy fácil de conseguir.

# *Ephedra sinica* (*Efedráceas*)
# EFEDRA



EFEDRA
Arbusto perenne que crece hasta 50 cm, con tallos largos, finos y desparramados y hojas minúsculas.

HIERBA FUERTEMENTE ESTIMULANTE, de sabor acre, ocupa un lugar destacado en las tradiciones herbáceas, especialmente la china. Según la leyenda, los guarda-espaldas del Gengis Khan, amenazados con ser decapitados si se dormían durante la guardia, solían tomar un té con efedra para mantenerse despiertos. Actualmente se usa en Oriente y en Occidente para problemas que van desde escalofríos y fiebres hasta asma y fiebre del heno.



*Se encontró una planta de* ***efedra*** *en una tumba neolítica de Medio Oriente, lo que indica que pudo haber sido utilizada como medicamento hace 60.000 años.*

## HÁBITAT Y CULTIVO

Originaria del Norte de China y de Mongolia, crece a menudo en zonas desérticas. Se propaga por semillas en otoño o por división de matas en otoño o primavera y necesita un suelo bien drenado. Los tallos se reco-gen todo el año y se dejan secar.

## ESPECIES AFINES

En todo el hemisferio norte crecen otras especies de Ephedra con propiedades medicinales similares. En EE.UU. las especies afines se usaban para curar fiebres y aliviar dolores de riñones, mientras que en la India, las distintas especies de Ephedra se tomaban para el asma, fiebre del heno y reumatismo.

## COMPONENTES

- Protoalcaloides (efedrina, pseudoefedrina)
- Taninos
- Saponina
- Flavona
- Aceite volátil

## EFECTOS CLAVE

**Medicina herbal occidental:**
- Favorece la transpiración
- Dilata los bronquiolos
- Diurético
- Estimulante
- Aumenta la presión arterial

**Medicina herbal china:**
- Dispersa el frío
- Ayuda en males causados por "frío externo"
- Ayuda al movimiento del *qi* pulmonar

## INVESTIGACIÓN

■ **Componentes activos:** la mayoría de los componentes activos imitan el efecto de la adrenalina dentro del organismo, aumentando el estado de alerta. La efedrina, extraída originariamente de la efedra comenzó a sintetizarse en 1927 y se utilizó como descongestivo y antiasmático. Todavía se usa con frecuencia en la medicina convencional por sus propiedades descongestivas.

■ **Hierba completa:** la planta entera contiene muchos componentes- algunos activos y otros inertes- que combinados parecen actuar sinérgicamente. Puede usarse toda la planta en dosis mucho más pequeñas que los componentes aislados y tiene efectos terapéuticos significativos, como dilatar los bronquiolos y aumentar el flujo de sangre periférica. A diferencia de la efedrina, la planta entera pocas veces produce efectos secundarios.

## USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

■ **Usos históricos:** los monjes Zen la usaban para lograr concentrarse durante la meditación.

■ **Hierba china:** en China es popular para los escalofríos y la fiebre, la tos y la respiración sibilante, y se la combina con la rehmannia (*Rehmannia glutinosa*) para la insuficiencia renal *yin*.

■ **Usos occidentales actuales:** principalmente como tratamiento para el asma y la fiebre del heno y para el comienzo de un resfrío o gripe agudo. También ayuda a elevar la presión arterial, bajar las fiebres y aliviar el reumatismo.

## PARTES USADAS

***Tallos:*** *se recogen durante todo el año. La efedra es más conocida por su contenido de efedrina.*



***Tallos secos***

***Tallos frescos***

## PREPARACIONES Y USOS

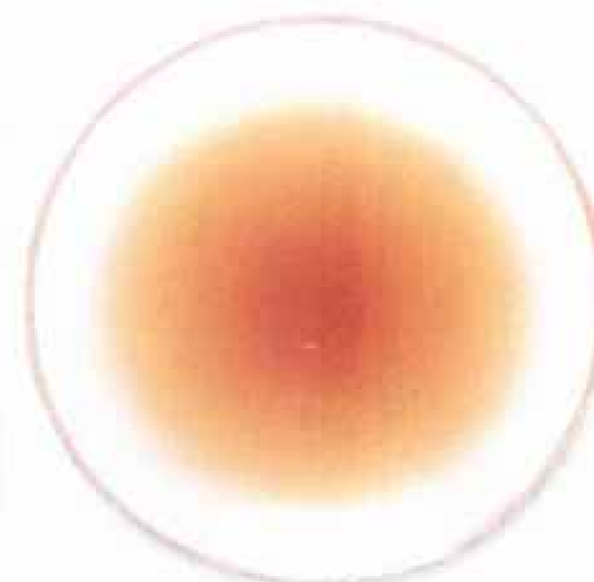
**Precauciones:** tome sólo con supervisión profesional. No la tome si sufre de angina, glaucoma, presión arterial alta, inflamación de la próstata o glándula tiroidea hiperactiva. Ocasionalmente la efedra tiene efectos secundarios como dolores de cabeza, temblores e insomnio. En algunos países la hierba está restringida.



***Decocción:*** *los naturistas la recetan para el asma.*



***Polvo:*** *usado por los chinos para tratar la insuficiencia renal energética.*



***Tintura:*** *se usa para aliviar los dolores reumáticos.*

# *Urtica dioica* (*Urticáceas*)
# ORTIGA


ORTIGA
Planta perenne de hasta 1,5 de altura, con hojas lanceoladas y flores verdes con estambres amarillos.

CONOCIDA POR SUS PELOS URTICANTES, la ortiga siempre fue apreciada por sus propiedades medicinales. En el siglo I d. de C., el médico griego Dioscórides enumeró una serie de usos: las hojas frescas picadas como emplasto para heridas sépticas, el jugo para las hemorragias nasales y las hojas cocidas mezcladas con mirra para estimular la menstruación. Actualmente se usa para tratar la fiebre del heno, artritis y anemia.


***La Ortiga** puede cocinarse como un vegetal. Su sabor se parece al de la espinaca.*

## HÁBITAT Y CULTIVO

Crece en regiones templadas en todo el hemisferio Norte y Sur de África, los Andes y Australia. Las ramas jóvenes se recogen en primavera para usar como tónico y como vegetal. Las partes aéreas y las hojas se recogen en verano durante la floración. La raíz se cosecha en otoño. Se la puede cultivar en macetas, ya que se adapta a todas las condiciones.

## ESPECIES AFINES

La ortiga menor *(U. urens)* se utiliza de manera similar a la *U. dioica* y es también utilizada en homeopatía. La *U. pilulifera* era la especie más usada por los romanos para la "urticación" (golpeteo con ortigas para estimular el flujo de sangre a la superficie), que practicaban para entrar en calor.

## COMPONENTES

**Partes aéreas:**
- Flavonoides (quercetina)
- Aminas (histamina, colina, acetilcolina, serotonina)
- Glucoquinona
- Minerales (calcio, potasio, ácido silícico, hierro)

**Raíz:**
- Esteroles vegetales (estigmast-4-en zona y estigmasterol)
- Fenoles

## EFECTOS CLAVE

- Diurético
- Tónico
- Astringente
- Previene hemorragias
- Antialergénico
- Aumenta la producción de leche materna (hoja)
- Reduce la inflamación de próstata (raíz)

## INVESTIGACIÓN

- **Raíz:** las investigaciones de la raíz realizadas en EE.UU., Alemania y Japón, confirmaron su valor como medicamento para la hipertrofia benigna de próstata (aumento de volumen).

## USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

- **Depurativo:** actúa principalmente como hierba depurativa y desintoxicante. Tiene efecto diurético, posiblemente por sus flavonoides y alto contenido en potasio, y aumenta la producción de orina y la eliminación de productos de desecho. Ayuda en muchas afecciones de la piel, por ejemplo la eccema en los niños. También se usa para problemas artríticos, en particular cuando existe mal funcionamiento renal y retención de líquidos.
- **Astringente:** disminuye o para la hemorragia nasal y de heridas y es buena para las menstruaciones excesivas.
- **Alergias:** es antialergénica. Se usa para tratar la fiebre del heno y el asma, el prurito de la piel y las picaduras de insectos.
El jugo puede utilizarse para calmar la picazón producida por el roce de la misma planta.
- **Otros usos:** con las hojas se trata la anemia y ayudan a mejorar la producción de leche materna.
La raíz se utiliza para tratar la hipertrofia de la próstata.

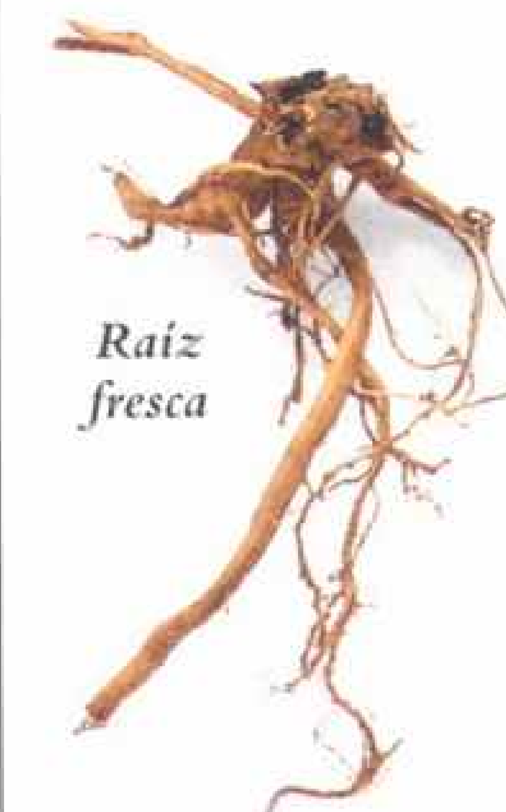
## PARTES USADAS

***Partes aereas:** comen como vegetal tónico y se usan en preparados medicinales.*

En las hojas se concentran altos niveles de nutrientes.

*Partes aéreas frescas*

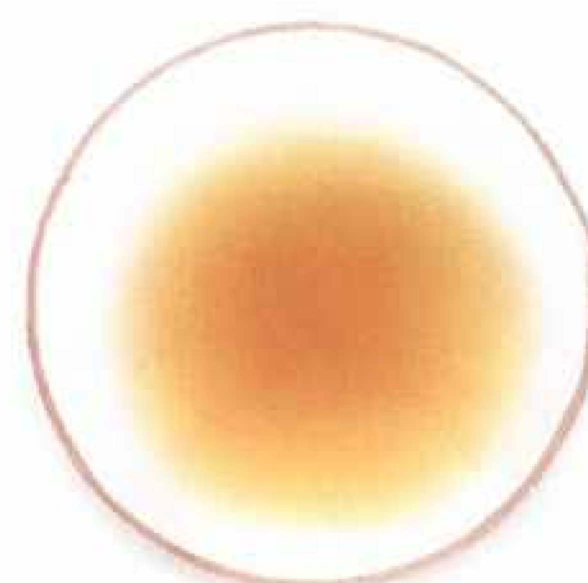

***Partes aéreas secas***


***Raíz fresca***


***Raíz:** sus propiedades diuréticas la convierten en una hierba útil para problemas de próstata.*

***Raíz seca***

## PREPARACIONES Y USOS


***Decocción de raíz:** para inflamación de próstata, beba 1 taza diaria.*


***Ungüento de hojas:** para eccema, frote generosamente.*

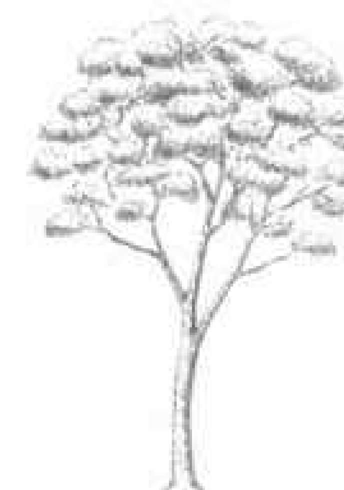

***La sopa** hecha con hojas de ortiga, zanahorias y cebollas es rica en hierro. Tome regularmente.*

**CÁPSULAS DE RAÍZ:** para menstruaciones excesivas, tome una cápsula de 100 mg., 3 veces por día.

**INFUSIÓN DE HOJAS:** beba 200 ml. diarios como tónico.

**TINTURA DE RAÍZ:** ayuda a tratar las alergias y afecciones de la piel. Para la fiebre del heno, tome 1 cucharadita con 100 ml de agua, dos veces por día.

# *Eucalyptus globulus* (*Mirtáceas*)
# EUCALIPTO



EUCALIPTO
Árbol perenne de hasta 100 m, con tronco gris azulado y hojas verdes.

REMEDIO ABORIGEN TRADICIONAL, es un potente antiséptico que se usa en todo el mundo para aliviar la tos y los resfríos, el dolor de garganta y otras infecciones. Es calorífico y estimulante, y para muchas personas, su aroma evoca los días de reposo en cama de la infancia, en que se les frotaba el pecho con aceite de eucalipto y otros bálsamos. Es un ingrediente común en remedios de venta libre.



***Eucalipto:*** *se llevó a Occidente desde Australia, en el siglo XIX.*

## HÁBITAT Y CULTIVO

Originario de Australia, se cultiva en plantaciones en regiones tropicales, subtropicales y templadas de todo el mundo. La plantación puede causar problemas ecológicos porque los árboles absorben enormes cantidades de agua e impiden el crecimiento de plantas autóctonas. Ésto se convierte en beneficio cuando se cultivan en zonas pantanosas, donde el secado del suelo reduce el riesgo de malaria. Las hojas se cosechan cuando se necesitan, y se secan o se destilan para obtener aceite.

## ESPECIES AFINES

Muchas otras especies de *Eucalyptus*, incluyendo *E. smithii*, contienen valiosos aceites esenciales.

## COMPONENTES

- Aceite volátil (cineol, hasta 80%)
- Flavonoides
- Taninos
- Resina

## EFECTOS CLAVE

- Antiséptico
- Expectorante
- Estimula la irrigación sanguínea local

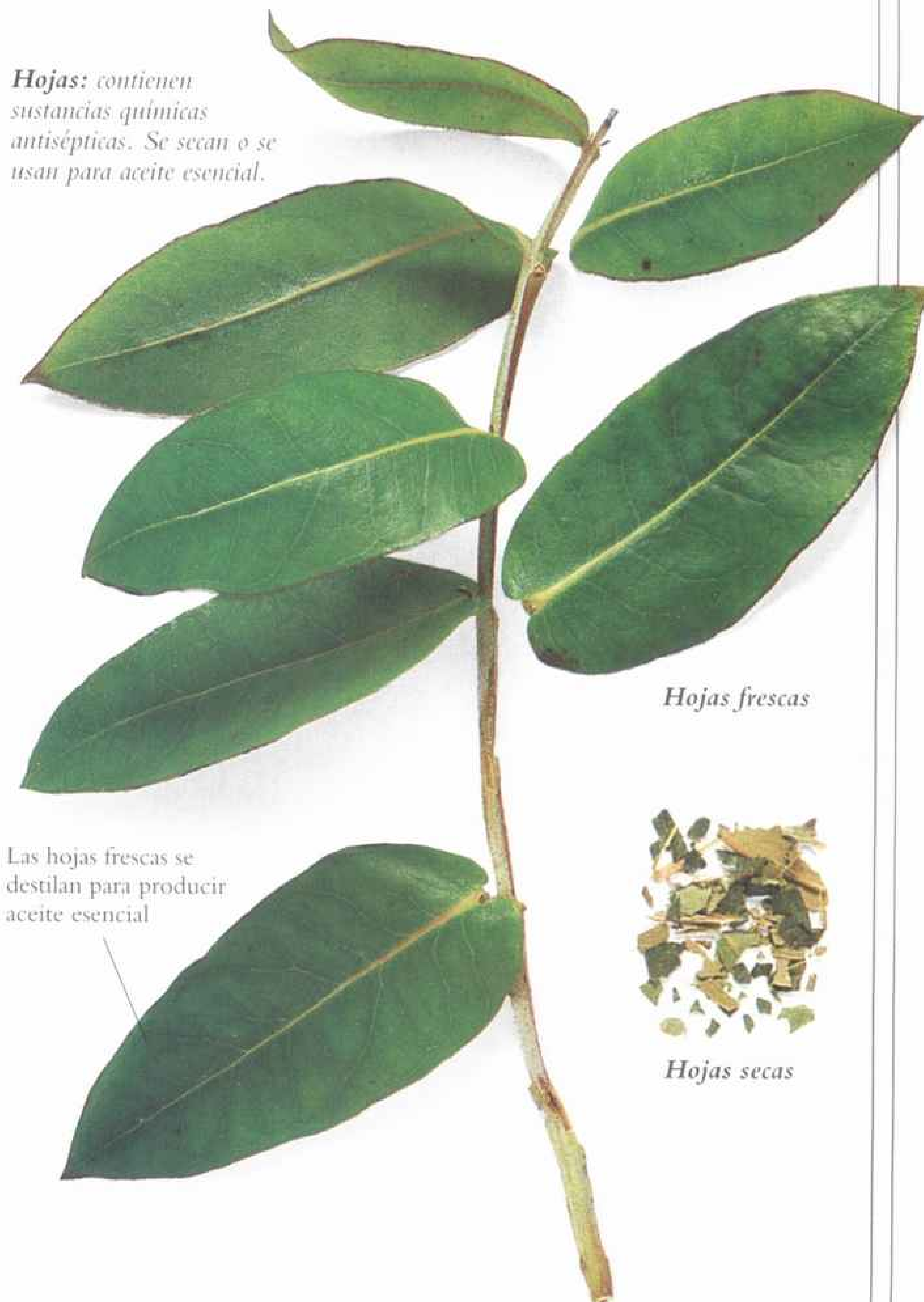
## INVESTIGACIÓN

- **Aceite esencial:** amplias investigaciones del aceite esencial realizadas en los últimos 50 años revelan una marcada acción antiséptica y la propiedad de dilatar los bronquiolos (delgados pasajes de aire) a los pulmones. Los efectos del aceite esencial total son más fuertes que los de su componente principal, cineol.

## USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

- **Infecciones:** es un remedio aborígen tradicional para infecciones y fiebres. Con ese fin se usa hoy en todo el mundo.
- **Antiséptico:** es antiséptico, muy eficaz para resfríos, gripe y dolor de garganta.
- **Expectorante:** es un expectorante fuerte, apropiado para infecciones de pecho, incluyendo bronquitis y pneumonía.
- **Calorífico:** el aceite esencial diluido, frotado sobre la piel del pecho y senos paranasales, tiene un efecto calorífico levemente anestésico, y ayuda a aliviar las infecciones respiratorias. El mismo efecto tienen la infusión o la tintura cuando se usan para gárgaras.
- **Analgésico:** el aceite esencial se aplica sobre el área afectada para aliviar las articulaciones reumáticas caracterizadas por dolores y rigidez, así como neuralgia y algunas infecciones bacterianas de la piel.

## PARTES USADAS



***Hojas:*** *contienen sustancias químicas antisépticas. Se secan o se usan para aceite esencial.*

***Hojas frescas***

Las hojas frescas se destilan para producir aceite esencial

***Hojas secas***

## PREPARACIONES Y USOS

**Precaución:** no ingerir el aceite esencial sin supervisión profesional.



***Pastillas de eucalipto:*** *tomar para dolor de garganta.*



***Cápsulas:*** *para bronquitis, tome una cápsula de 200 mg., 3 veces por día.*



***Inhalaciones:*** *para resfríos, agregue 10 gotas de aceite esencial al agua hirviendo.*

**ACEITE ESENCIAL:** use 5 gotas diluidas en 10 ml. de aceite neutro como friega para el pecho o senos paranasales.

**INFUSIÓN:** para bronquitis, beba 1 taza 3 veces al día.

**TINTURA:** para congestión de pecho, agregue 1/2 cucharadita de tintura a 100 ml de agua y tome dos veces por día.

# *Inula helenium* (*Compuestas*)

# HELENIO



HELENIO
Planta perenne que crece hasta 3 m., con flores como margaritas amarillo doradas y largas hojas puntiagudas.

APRECIADA POR LOS ROMANOS como medicina, esta hierba deriva su nombre de Helena de Troya, quien, según la leyenda, llevaba la planta en su mano cuando partió con Paris para vivir con él. Desde hace mucho tiempo la raíz se ha considerado una hierba suavemente calorífica y tónica. Resulta particularmente eficaz para bronquitis crónica y otros problemas de pecho.



*"El helenio mantendrá el espíritu", era un dicho medieval que refleja las propiedades tónicas de la hierba.*

## HÁBITAT Y CULTIVO

Oriundo del Sudeste de Europa y Oeste de Asia, el helenio crece ahora en muchas regiones templadas, incluso de EE.UU. También se cultiva. Se propaga de semilla en primavera o por división de mata. Prefiere suelos húmedos, bien drenados. La raíz se levanta en otoño, se corta y se deja secar a alta temperatura.

## ESPECIES AFINES

Xuan fu hua *(I. japonica)* crece en China y Japón. Otras afines usadas en medicina incluyen el girasol *(Helianthus annus)* y la equinacea *(Echinacea* spp.*)*.

## COMPONENTES

- Inulina (hasta 44%)
- Aceite volátil (hasta 4%), contiene alantol y lactonas de sesquiterpenos (incluyendo alantolactona)
- Saponinos triterpenoides (dammaranedienol)
- Esteroles
- Poliacetilenos

## EFECTOS CLAVE

- Expectorante
- Alivia la tos
- Favorece la transpiración
- Amargo suave
- Elimina lombrices
- Antiséptico

## INVESTIGACIÓN

- **Inulina:** se aisló del helenio por primera vez en 1804 y tomó el nombre de la hierba. Tiene cualidades mucilaginosas y ayuda a aliviar las paredes de los bronquios.
- **Alantolactona:** este componente sería antiinflamatorio. También reduce la secreción de las mucosas y estimula el sistema inmunológico.
- **Hierba entera:** como hierba completa es estimulante y expectorante, impulsando la salida de la mucosidad de los pulmones. Este efecto se debe a el aceite volátil, así como también a las propiedades antisépticas de la hierba.

## USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

- **Infecciones de pecho:** el helenio ha sido valorado como hierba tónica para el aparato respiratorio. Su efecto calorífico en los pulmones, combinado con la propiedad de estimular suavemente la expectoración, hacen que sea un remedio seguro para jóvenes y ancianos. Puede usarse para casi todas las afecciones pectorales, y es muy útil cuando el paciente está debilitado.
- **Dolencias crónicas de pecho:** por sus cualidades, se usa específicamente para bronquitis crónica y asma bronquial. Alivia las paredes bronquiales y es expectorante. Además, la hierba es levemente amarga, por lo que ayuda al restablecimiento al mejorar la digestión y la absorción de nutrientes.
- **Problemas digestivos:** se ha tomado tradicionalmente como hierba tónica para la digestión. Estimula el apetito y alivia la dispepsia. Es un remedio útil para tratar las lombrices.
- **Infecciones:** en el pasado, el helenio se usaba en el tratamiento de tuberculosis. Combina bien con otras hierbas antisépticas y se da en infecciones tales como gripe y amigdalitis. Su acción restaurativa y tónica complementa su propiedad de contrarrestar la infección.

## PARTES USADAS

***Raíz:*** *contiene inulina, una sustancia mucilaginosa que alivia y calma la tos.*



***Raíz seca***




***Raíz fresca***

## PREPARACIONES Y USOS

**Precauciones:** puede causar reacciones en la piel. No tomar durante el embarazo o la lactancia.



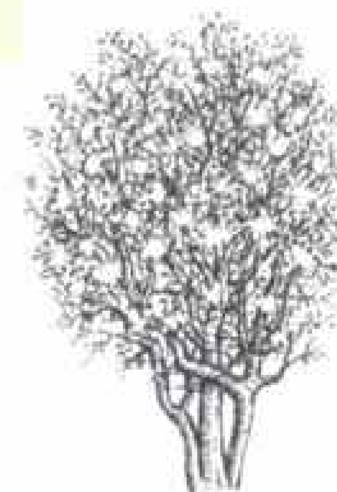
***Decocción:*** *para tos irritante, tomar 1/2 taza, 2-3 veces por día.*



***Tintura:*** *para bronquitis, mezclar 50 ml con 50 ml. de tintura de tomillo. Tomar 1 cucharadita, 3 veces por día.*

**JARABE:** para la tos, hacer una infusión y hervir lentamente hasta que reduzca la mitad de su volumen, antes de agregar el azúcar o miel. Tomar 1-2 cucharaditas cada 2 horas.

## *Sambucus nigra (Caprifoliáceas)*
# SAUQUILLO, SAUCO EUROPEO



**SAUQUILLO**
Árbol de hasta 10 m., de hojas caducas, ovales, flores color crema y bayas negro azuladas.

ESTA HIERBA ESTÁ PRESENTE en numerosos relatos folclóricos, quizás más que cualquier otra planta europea, con excepción de la mandrágora *(Mandragora officinarum)*. En las zonas rurales de Inglaterra se consideraba peligroso hachar las ramas viejas, porque se creía que allí habitaba la Madre Vieja. Para evitar su ira, los leñadores recitaban unos versos apaciguadores. Es valioso para la gripe, resfríos y afecciones del pecho.



***El sauquillo** se conocía tradicionalmente como "Arcón de medicinas de la Naturaleza".*

## HÁBITAT Y CULTIVO

Oriundo de Europa, abunda en bosques, cercos y en suelos pobres. Actualmente se encuentra en casi cualquier región templada. Se propaga por esqueje en primavera. Las cimas florales se cosechan a fines de la primavera y las bayas en otoño.

## COMPONENTES

**Flores:**
- Flavonoides (hasta 3%) – rutina
- Ácidos fenólicos
- Triterpenes
- Esteroles
- Aceites volátiles (hasta 0,2%)
- Mucílago
- Taninos

**Hojas:**
- Glicósidos cianogénicos

**Bayas:**
- Flavonoides
- Antocianinas
- Vitaminas A y C

## EFECTOS CLAVE

- Favorece la transpiración
- Diurético
- Antiinflamatorio

## INVESTIGACIÓN

- **Falta de investigación:** se ha encontrado que las flores reducen la inflamación, pero es una hierba poco investigada. Su efecto diaforético (aumento de transpiración) es bien conocido, pero aún se desconocen las causas.

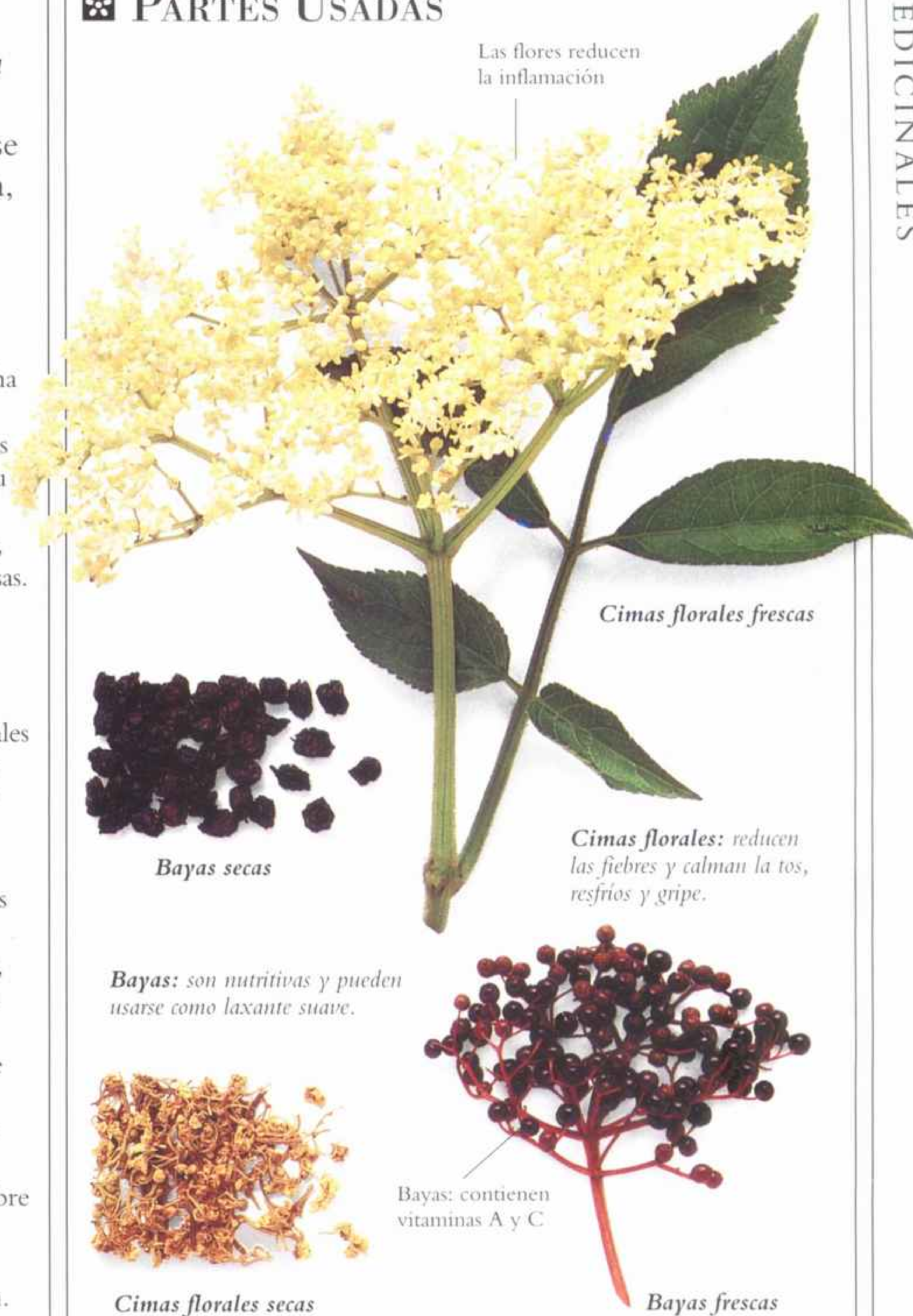
## USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

- **Tos y resfríos:** las cimas florales son ideales para la tos, resfríos y gripe. La infusión es relajante y produce una transpiración leve que ayuda a reducir la fiebre.
- **Catarro y alergias:** las cimas florales tonifican las paredes mucosas de la nariz y garganta, aumentando su resistencia a la infección. Se prescriben para catarro crónico, infecciones de oído, alergias y candidiasis. Las infusiones de flores y otras hierbas ayudan a reducir la severidad de los ataques de fiebre del heno si se toman varios meses antes de la llegada de la estación en que afecta el pólen.
- **Artritis:** al estimular la sudoración y la producción de orina, las cimas florales del sauquillo promueven la eliminación de productos de desecho del organismo y son valiosas en afecciones artríticas.
- **Bayas:** ricas en vitamina C, las bayas se toman para reumatismo y erisipela (una infección de la piel). Son suavemente laxantes. También ayudan en casos de diarrea.

## GUÍA DE CULTIVO

Crece apoyada contra un cerco, en macetas y en tierra. Requiere tierra negra y sol matutino.

## PARTES USADAS



Las flores reducen la inflamación

***Cimas florales frescas***

***Bayas secas***

***Cimas florales:** reducen las fiebres y calman la tos, resfríos y gripe.*

***Bayas:** son nutritivas y pueden usarse como laxante suave.*

Bayas: contienen vitaminas A y C

***Cimas florales secas***

***Bayas frescas***

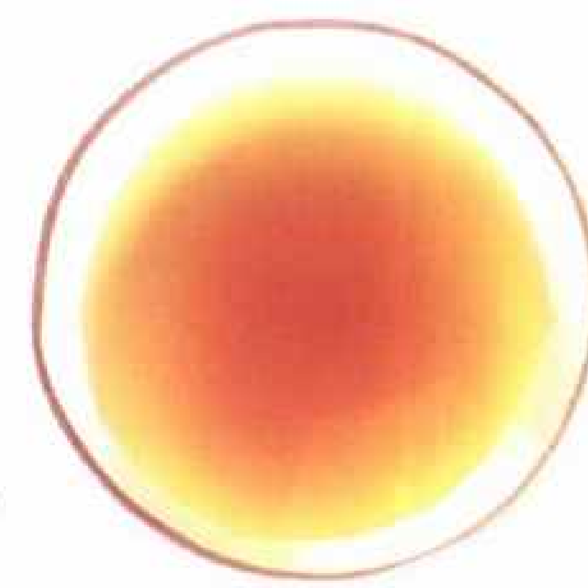
## PREPARACIONES Y USOS



***Infusión** de cimas florales: para resfríos, beber 1 taza, 3 veces por día.*



***Crema:** hecha con cimas florales. Aplique libremente sobre la piel paspada.*

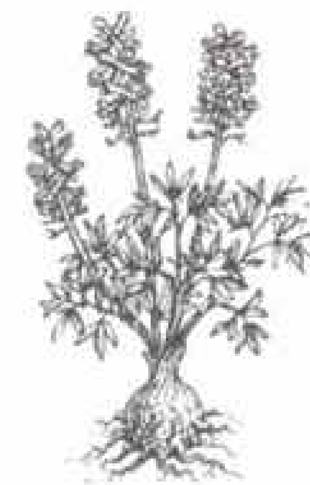


***Tintura** de cimas florales: para fiebre del heno, tomar 1 cucharadita on agua, 3-4 veces por día.*

**Decocción** de bayas: para dolores reumáticos, tome 100 ml., 3 veces por día.

# *Corydalis yanhusuo* sin. *C. soldida* (Papaveráceas)

# YAN HU SUO (CHINO)



YAN HU SUO
Pequeña planta herbácea de hasta 20 cm, con hojas angostas y flores rosadas.

EL YAN HU SUO ES UN IMPORTANTE remedio chino que se viene usando por lo menos desde el siglo VIII para ayudar a "vigorizar la sangre" y aliviar casi cualquier afección dolorosa. Se usa particularmente para calambres menstruales y para dolores abdominales y de pecho. Las investigaciones chinas han confirmado la validez del uso tradicional, revelando que contiene potentes alcaloides, causantes de su efecto analgésico.



***Yan Hu Suo:*** *los chinos lo prescriben en preparaciones para dolores menstruales.*

## HÁBITAT Y CULTIVO

Originario de Siberia, Norte de China y Japón, el yan hu suo se cultiva comúnmente en zonas de China. Se propaga de semilla en primavera u otoño, y el rizoma se cosecha entre primavera y verano, cuando las partes aéreas se marchitan.

## ESPECIES AFINES

Coridale cava (*C. cava*), una especie del Sur de Europa, alivia temblores involuntarios y ataxia. *C. gariana*, del Himalaya, se usa en la India como hierba tónica y desintoxicante para problemas de piel e infecciones genito-urinarias.
Está también emparentada con la flor de pajarito (*Fumaria officinalis*), que se usa para tratar problemas de piel.

## COMPONENTES

- Alcaloides (incluyendo coridalis L, coridalina, tetrahidropalmatina (THP), protopina)
- Alcaloide tipo protoberberina (leonticina)

## EFECTOS CLAVE

- Analgésico
- Antiespasmódico
- Sedante

## INVESTIGACIÓN

- **Propiedades analgésicas:** las propiedades calmantes efectivas del *yan hu suo* se comprobaron en China desde 1950. El rizoma en polvo tiene 1% de la potencia de la morfina, un alcaloide derivado de la adormidera (*Papaver somniferum*). La morfina es sumamente concentrada, y es el analgésico de uso medicinal más fuerte. Aunque el efecto del *yan hu suo* es muy inferior al de la morfina, esta investigación lo revela como valioso calmante.
- **Alcaloides:** el alcaloide analgésico más fuerte del *yan hu suo* es la coridalina. Otro alcaloide, la tetrahidropalmatina (THP), es analgésico y sedante y se ha demostrado su efecto, por lo menos en parte, bloqueando los receptores de dopamina en el sistema nervioso central. Este componente también estimula la secreción de corticotropina (ACTH) del lóbulo anterior de la hipófisis, que controla aspectos del estrés.
- **Dolores menstruales:** en China, las pruebas clínicas demostraron que la hierba es muy efectiva para calmar dolores menstruales.

## USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

- **Calmante:** *yan hu suo* se toma específicamente para el dolor. En la medicina herbal china se usa para calmar el dolor resultante de casi cualquier causa. No suele tomarse sola, sino combinada con otras hierbas.
- **Dolores del período:** se usa comúnmente para calmar dolores del período.
- **Afecciones abdominales:** con esta hierba se tratan muchos tipos de dolores abdominales, sea en el bajo vientre como en apendicitis, o alto, como la úlcera péptica.
- **Heridas:** en la teoría médica china y en otras tradiciones herbales, suele considerarse el dolor como proveniente de la obstrucción del flujo de sangre normal. Se considera que yan hu suo es un vigorizador de la sangre y por lo tanto es especialmente útil para el tratamiento del dolor que resulta de heridas traumáticas.

## PARTES USADAS



*Rizoma seco*

***El rizoma*** *contiene potentes alcaloides que según las investigaciones ayudan a aliviar el dolor. Se cosecha en otoño, se seca y se pica.*

## PREPARACIONES Y USOS

**Precaución:** no tomar durante el embarazo.



***Polvo:*** *para calmar el dolor, tome 2 g con las comidas, dos veces al día.*



***Decocción:*** *haga una decocción con 10 g de yan hu suo, 3 g de canela y 500 ml de agua. Para dolores menstruales, tome 100 ml., dos veces al día.*

**TINTURA:** para dolores abdominales, tome hasta 1 cucharadita con agua dos veces por día.

# *Tabebuia* spp. *(Bignoniáceas)*
# LAPACHO


**LAPACHO**
Árbol perenne (caduco en climas fríos); alcanza los 30 m, con flores rosadas.

LA CORTEZA DE LAPACHO ha sido valorada durante siglos en la medicina herbal sudamericana por sus notables beneficios. Actualmente se prescribe como remedio para problemas inflamatorios o infecciosos, incluyendo afecciones virales como el síndrome de fatiga posviral y el VIH. También se usa para otras enfermedades y es reconocido para el tratamiento del cáncer, inclusive la leucemia.


***Lapacho:*** *es valorado por la durabilidad de su madera y por las importantes propiedades terapéuticas de su corteza.*

## HÁBITAT Y CULTIVO

Autóctono de Sudamérica, el lapacho crece bien en terrenos montañosos. En Perú y Argentina se encuentra en los Andes y en las regiones del Noroeste y Noreste del país. En la selva Misionera se destaca como uno de los árboles más vistosos. También se encuentra en zonas más bajas (en Paraguay y Brasil), donde se habría originado. En la medicina herbal se usan varias especies de Tabebuia. Se considera que la *T. avellanedae* es la de mayor acción terapéutica, mientras que la *T. impetignosa* es la que se consigue más fácilmente. Por lo general el lapacho no se cultiva, la corteza interior se recolecta de árboles silvestres a lo largo del año.

## COMPONENTES

- Quinonas (lapachol)
- Bioflavonoides
- Lapachenol
- Carnosol
- Indoles
- Coenzyma Q
- Alcaloides (tecomina)
- Saponinas esteroides

## EFECTOS CLAVE

- Antibiótico
- Antifúngico
- Estimulante inmunógeno
- Antiinflamatorio
- Depurativo
- Tónico
- Antitumor

## INVESTIGACIÓN

- **Propiedades antitumorales:** la acción contra el cáncer del lapacho es controvertida, pero las investigaciones realizadas en Brasil durante los años 60 indican que la corteza sería terapéuticamente útil para tratar el cáncer y la leucemia. Muchos de los componentes de la hierba juegan un papel en contrarrestar el crecimiento de tumores, particularmente el lapachol, que inhibe el crecimiento de las células tumorales impidiendo que metabolicen oxígeno.
- **Otras investigaciones:** es conocida su acción antiinflamatoria. También contrarresta los efectos de la diabetes (en parte debido a su componente tecomina) y baja la presión sanguínea.

## USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

- **Antiguo curalotodo:** los incas, los callawaya en Brasil y otros pueblos indígenas sudamericanos apreciaban el lapacho como un curalotodo. Lo usaban para tratar una cantidad de afecciones, incluyendo heridas, fiebre, desintería, inflamación intestinal, ciertos tipos de cáncer y mordedura de serpiente.
- **Infecciones:** dado el gran número de sus componentes activos, no es raro que esta hierba beneficiosa sea usada en Sudamérica y por naturistas de todo el mundo. Es un importante antibiótico natural para infecciones bacterianas y virales, especialmente de la nariz, boca y garganta, y se la considera eficaz para afecciones crónicas, como encefalomielitis miálgica (EM). También es eficaz para enfermedades provocadas por hongos, inclusive tiña y aftas, y crónicas, como la candidiasis.
- **Acción antiinflamatoria:** reduce y alivia los problemas inflamatorios, especialmente en el estómago e intestinos. También es eficaz para la inflamación de vejiga, cervix y próstata.
- **Remedio para el cáncer:** las pruebas clínicas realizadas en Brasil, combinadas con el uso tradicional para el cáncer, inclusive leucemia, sugieren que el valor terapéutico del lapacho para el tratamiento de esta enfermedad debería ser investigado más intensamente.

## PARTES USADAS



***Corteza interior:*** *es apreciada por sus propiedades inmunógenas. Se usa para tratar muchas afecciones inflamatorias.*

## PREPARACIONES Y USOS


***Ungüento:*** *para heridas, aplicar libremente.*


***Decocción:*** *en Sudamérica se prepara tradicionalmente. Para candidiasis, beber 1 taza, 3 veces al día.*


***Tintura:*** *es adecuada para uso prolongado. Para EM, tome 2 ml. con agua, 3 veces al día.*

# *Lobelia inflata* (Campanuláceas)

# LOBELIA, TABACO INDIO



LOBELIA
Plata anual que crece hasta 50 cm. Tiene hojas lanceoladas y flores celestes con matiz rosado.

LA LOBELIA ES UN POTENTE ANTIESPASMÓDICO usado para problemas respiratorios y musculares. Como otras especies de Lobelia, era un remedio tradicional americano para muchas dolencias. Se usaba como vomitivo, para tratar las lombrices, las enfermedades venéreas y como expectorante. También se fumaba como sustituto del tabaco y tenía fama de compartir algunas de sus cualidades mágicas.



***Lobelia:*** *se creía que sus flores celestes tenían propiedades mágicas y eran usadas para alejar los fantasmas.*

## HÁBITAT Y CULTIVO

Planta autóctona de América, la lobelia se encuentra en Norteamérica, especialmente en el Este de EE.UU. Crece a la vera de los caminos y en zonas descuidadas. Prefiere suelos ácidos. Las partes aéreas se cosechan en otoño, cuando las cápsulas son más numerosas, y se secan cuidadosamente.

## ESPECIES AFINES

Eran alrededor de cuatro las especies usadas tradicionalmente por los indígenas americanos. La *L. siphilitica*, como su nombre sugiere, era reconocida por los indígenas y por los colonos europeos por sus propiedades para tratar la sífilis. La *L. chinensis* se usa en la medicina herbal china, como diurético y para la mordedura de serpiente.

## COMPONENTES

- Alcaloides piperidina (principalmente lobelina, pero presentes muchos otros)
- Ácidos carboxílicos

## EFECTOS CLAVE

- Estimulante respiratorio
- Antiespasmódico
- Expectorante
- Provoca el vómito
- Aumenta la transpiración

## USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

■ **Remedio indígena americano:** los indígenas le daban tradicionalmente muchas aplicaciones. Más tarde, el herbalista americano Samuel Thomson (1769-1843) la distinguió y la convirtió en la hierba puntal de su sistema terapéutico. La usaba principalmente para inducir el vómito.

■ **Propiedades terapéuticas:** toda la hierba es fuertemente antiespasmódica. El componente lobelina estimula el centro respiratorio dentro del cerebro, produciendo una respiración más fuerte y profunda.

■ **Problemas respiratorios:** por su acción antiespasmódica y estimulante de la respiración, es eficaz para abrir el pecho, inclusive en casos de asma, particularmente bronquial, y bronquitis crónica. La hierba ayuda a relajar los músculos de los bronquiolos, y por lo tanto para abrir los pasajes de aire, estimulando la respiración y facilitando la expectoración. En la tradición herbal angloamericana, la lobelia siempre se ha combinado con pimiento de cayena *(Capsicum frutescens)*. Su acción calorífica, estimulante, ayuda a impulsar la sangre hacia las zonas relajadas por la lobelia.

■ **Uso externo:** algunos componentes, particularmente la lobelina, se descomponen rápidamente dentro del organismo. La lobelia es más efectiva cuando la infusión o la tintura diluida se aplican externamente. Su acción antiespasmódica ayuda a relajar los músculos, en especial los lisos, lo que hace que la hierba sea eficaz para distensiones y problemas de espalda, en que la tensión muscular es el factor principal. Combinada con la cayena, la lobelia se usaba como friega para el pecho y los senos paranasales.

■ **Adicción al tabaco:** los alcaloides piperidina, en especial la lobelina, tienen efectos químicos similares a los de la nicotina que se encuentra en el tabaco *(Nicotiana tabacum)*.
La lobelia es usada por los herboristas para ayudar a los pacientes a dejar de fumar.

## PARTES USADAS

***Partes aéreas:*** *tienen propiedades antiespasmódicas importantes y ayudan a aliviar dolencias respiratorias.*



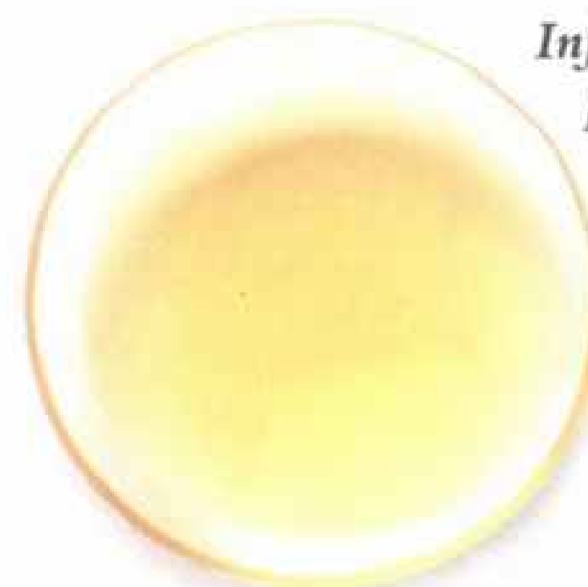
***Partes aéreas secas***



***Partes aéreas frescas***

## PREPARACIONES Y USOS

**Precauciones:** tome sólo por prescripción de un médico naturista y no coma la planta fresca. La ingestión excesiva induce al vómito y puede ser fatal. Hierba restringida en algunos países.



***Infusión:*** *se prescribe para la bronquitis.*



***Tabletas:*** *contienen lobelia en combinación con otras hierbas. Se usan para tratar el asma bronquial.*



***Tintura:*** *se da para aliviar el asma.*

# Otras Plantas Medicinales

Esta guía brinda información sobre una extensa variedad de hierbas, usadas en todo el mundo por sus propiedades medicinales. Algunas de ellas, como el hisopo *(Hyssopus officinalis)*, originaria del Sur de Europa, era considerada en el pasado un potente curalotodo y actualmente se la prescribe como calmante y tónico.

La medicina indígena americana está presente con el bálsamo del Perú *(Myroxylon pereirae)*, un fuerte antiséptico y restaurador de los tejidos.

En el tratamiento de cada una de las plantas se explica el origen, hábitat y cultivo y su importancia en las respectivas tradiciones. Para su correcto uso se informa sobre sus componentes y las formas de suministrarlas.

## *Gnaphalium uliginosum*
*(Compuestas)*
# PIE DE GATO

**DESCRIPCIÓN:** planta anual de hasta 20 cm. de altura. Tiene hojas angostas gris plateado y diminutas flores amarillas.
**HÁBITAT Y CULTIVO:** originaria de Europa, el Cáucaso y Oeste de Asia, también se aclimató en EE.UU. Prefiere las zonas húmedas y se recoge en verano, cuando florece.
**PARTES USADAS:** partes aéreas.
**COMPONENTES:** aceite volátil y tanino
**USOS Y ACCIÓN MEDICINAL:** poco usado hoy en medicina, tiene propiedades astringentes, antisépticas y anticatarrales. En la medicina herbácea británica se usa ocasionalmente para amigdalitis, garganta irritada y afonía y para catarros de garganta, nasales y sinusales. En Rusia se lo emplea para reducir la presión arterial. Se cree que es antidepresivo y afrodisíaco.
**ESPECIES AFINES:** otra especie europea, G. dioicum, se usa como astringente y para problemas pulmonares. Una especie afín norteamericana, *G. polycephalum*, se utilizó para el catarro respiratorio e intestinal y también como emplasto para lastimaduras. *G. keriense*, originaria de Nueva Zelanda, se considera un remedio para lastimaduras.



**EL PIE DE GATO** *se encuentra comúnmente en áreas húmedas de Europa, EE.UU. y Asia.*

## *Gossypium herbaceum*
*(Malváceas)*
# ALGODONERO

**DESCRIPCIÓN:** bianual o perenne, crece hasta unos 2,5 m. Tiene hojas lobuladas, flores grandes blancas o rosadas y cápsulas de semillas rodeadas de copos blancos esponjosos.
**HÁBITAT Y CULTIVO:** originarios del subcontinente Indio y de la península Árabe, prospera en climas templados y tropicales. Se cultiva ampliamente por su fibra. La raíz y semillas se cosechan en otoño.
**PARTES USADAS:** corteza de la raíz, aceite de semillas.
**COMPONENTES:** la corteza de la raíz contiene gosipol (un sesquiterpeno) y flavonoides. El gosipol provoca infertilidad en los hombres.
**HISTORIA Y TRADICIÓN:** se ha cultivado desde tiempos inmemoriales en la India y Medio Oriente por su fibra y propiedades medicinales. La planta tiene la virtud de inducir la menstruación. El efecto anticonceptivo del aceite de algodón en los hombres se descubrió por primera vez en China, cuando algunos de ellos se volvieron estériles después de comer alimentos cocinados con el aceite.
**USOS Y ACCIÓN MEDICINAL:** en la actualidad la corteza de raíz casi no se usa, pero solía emplearse como substituto del Caviceps purpurea, una hierba muy utilizada para provocar el parto. La raíz es de efecto más suave y seguro, estimula las contracciones uterinas y acelera un parto difícil. También provoca el aborto o el comienzo de la menstruación y reduce el flujo menstrual. La corteza de raíz favorece la coagulación de la sangre y la secreción de leche materna. El aceite de semilla se usa para tratar la hemorragia menstrual abundante y la endometriosis.
**INVESTIGACIÓN:** en China se estudian los efectos anticonceptivos de la semilla y el aceite en hombres. Además de disminuir la producción de esperma, el aceite provoca la degeneración de las células productoras de esperma.
**ESPECIES AFINES:** la especie americana G. hirsutum fue utilizada por mayas y aztecas como hierba medicinal y también cultivada por su fibra. Colón llevó a Europa muestras de estas especies en su primer viaje. Los nativos americanos usaron la corteza para aliviar los dolores del parto y durante el siglo XIX se usó como inductor de la menstruación y el aborto.
**ADVERTENCIA:** la corteza y el aceite son potencialmente tóxicos y sólo deben usarse bajo control profesional. No usar durante el embarazo.

## *Grindelia camporum*
## sin. *G. robusta* var. *rigida*
*(Compuestas)*
# GRINDELIA

**DESCRIPCIÓN:** hierba perenne de hasta 1 m. de altura. Tiene hojas triangulares y flores amarillo-naranja del tipo de la margarita.
**HÁBITAT Y CULTIVO:** originaria del Sudoeste de EE.UU. y México, la grindelia crece en suelos áridos y salinos. Se cosecha en verano, cuando está en flor.
**PARTES USADAS:** hojas y flores.
**COMPONENTES:** diterpenos (incluído ácido grindélico), resinas y flavonoides.
**HISTORIA Y TRADICIÓN:** los nativos americanos la usaban para problemas bronquiales y afecciones de la piel, como reacciones alérgicas. El valor medicinal de la planta no fue reconocido por los ortodoxos norteamericanos hasta mediados del siglo XIX. Figura oficialmente en la Pharmacopoeia de 1882 a 1926.
**USOS Y ACCIÓN MEDICINAL:** remedio valioso para el asma bronquial y cuando la flema en las vías respiratorias impide la respiración. Antiespasmódica y expectorante, la gardelia ayuda a relajar los músculos de los pequeños bronquios y a limpiar las mucosas congestionadas. Además, se cree que actúa sobre la sensibilidad de las terminaciones nerviosas bronquiales y disminuye el ritmo cardíaco, facilitando la respiración. Se la receta también para la bronquitis y enfisema, para aliviar el catarro nasal y de garganta. Se utilizó en el tratamiento de tos convulsa, fiebre del heno y cistitis, así como para acelerar la curación de la irritación cutánea y quemaduras.
**ESPECIES AFINES:** *G. squarrosa*, una especie norteamericana similar también a la *G. camporum*, era usada indistintamente por los nativos americanos para tratar problemas respiratorios, incluída la tuberculosis.
**ADVERTENCIA:** en dosis excesiva es tóxica. No la consuma si sufre de problemas renales o cardíacos.

## *Guaiacum officinale*
*(Zigofiláceas)*
# PALO SANTO

**DESCRIPCIÓN:** árbol siempreverde de hasta 10 m. de altura.
Tiene hojas compuestas ovaladas, flores pequeñas azul intenso en forma de estrella y semillas encapsuladas acorazonadas.
**HÁBITAT Y CULTIVO:** originaria de Sudamérica y el Caribe, crece en bosques tropicales húmedos. Se lo tala por su madera y para extraer la resina del centro del tronco.
**PARTES USADAS:** madera, resina.
**COMPONENTES:** (furoguaicidina, guaicidina y otros), 18-25 % resina, vainillina y terpenos.
**HISTORIA Y TRADICIÓN:** se dice que en 1519, el satírico alemán Ulrich von Hutten se curó de sífilis después de 40 días de ayuno, sudoración intensa y de beber decocciones de Palo Santo. Más aún, en 1526, Oviedo, uno de los primeros cronistas de la historia natural americana, escribió: "Los indios caribeños se curan muy



EL PALO SANTO *tuvo alguna vez gran demanda en Europa como planta curativa de la sífilis.*

fácilmente de las enfermedades venéreas con esta planta". Durante algunos años, el Palo Santo tuvo gran demanda en Europa, pero con el tiempo cayó en el desprestigio y su uso como planta curativa de la sífilis se consideró un gran engaño. Sin embargo es posible que la planta tenga algún efecto si se combina con un intenso régimen naturópata.
**USOS Y ACCIÓN MEDICINAL:** muy usado en Gran Bretaña para la artritis y el reumatismo, tiene propiedades antiinflamatorias que ayudan a reducir el dolor articular y la hinchazón. También es diurético, laxante y estimulante de la transpiración, lo que acelera la eliminación de toxinas. Por eso es útil para el tratamiento de la gota. La tintura se usa comúnmente para friccionar zonas reumáticas. Para el dolor de muelas puede aplicarse un algodón humedecido en resina. La decocción de trocitos de madera actúa como anestésico local y se usa para el reumatismo articular y ampollas por herpes.
**ESPECIES AFINES:** *G. sanctum*, que crece en América Central y áreas de Florida, y *G. coulteri*, originaria de México, actúan de la misma manera que el Palo Santo.
**ADVERTENCIA:** en algunos países su uso está restringido por la ley.

## *Guarea rusbyi*
### *(Meliáceas)*
## GUAREA

**DESCRIPCIÓN:** árbol siempreverde de corteza gris pálido, hojas compuestas lanceoladas y flores blanco verdosas.
**HÁBITAT Y CULTIVO:** originaria de los Andes orientales. La corteza se recoge durante todo el año.
**PARTE USADA:** corteza.
**COMPONENTES:** betasisterol y probablemente también resinas, un aceite fijo, tanino, un alcaloide y un glicósido.
**HISTORIA Y TRADICIÓN:** se usó como emético en la medicina tradicional sudamericana y caribeña durante siglos. H.H. Rusby, que recogió muestras de la planta en Bolivia en 1886, fue el primero en introducirla en la medicina occidental.
**USOS Y ACCIÓN MEDICINAL:** se utiliza en mezclas para la tos, debido a que es un expectorante más fuerte que la ipecacuana *(Cephaelis ipecacuanha)*. También se prescribe para la excesiva producción de flemas en pecho y garganta y para la bronquitis. A altas dosis es vomitiva.
**ESPECIES AFINES:** una resina gomosa derivada de la *G. guara* caribeña se usa como agente coagulante y una decocción de las hojas como tratamiento para hemorragias internas. La brasilera *G. martiana* se utiliza para purificar y limpiar el organismo en general.
**ADVERTENCIA:** debe usarse sólo bajo control profesional.

## *Haronga madagascariensis*
### *(Gutíferas)*
## HARUNGANA

**DESCRIPCIÓN:** pequeño árbol siempreverde de hasta 8 m. de altura. Tiene hojas verde oscuro con puntos negros y pelos rojo-amarronados en la cara inferior y racimos de flores rojizas.
**HÁBITAT Y CULTIVO:** originaria de Madagascar y África del Este, crece en zonas tropicales. Sus hojas y corteza se recogen durante el año.
**PARTES USADAS:** hojas, corteza.
**COMPONENTES:** la corteza contiene pigmentos fenólicos, triterpenos, antraquinonas y taninos. Las hojas poseen pigmentos fenólicos, hipericina, flavonoides y taninos. La hipericina, que también se encuentra en el Hypericum perforatum, tiene propiedades antivirósicas y antidepresivas.
**HISTORIA Y TRADICIÓN:** la resina se usa tradicionalmente en África para asegurar las puntas de flecha a las lanzas.
**USOS Y ACCIÓN MEDICINAL:** se cree que estimula la secreción biliar. En la medicina herbácea europea se la utiliza para la indigestión y el mal funcionamiento del páncreas. En la medicina africana se emplea como astringente y laxante suave y también para las afecciones del aparato digestivo como la diarrea y la disentería.
**RELATED SPECIES** *H. paniculata*, originaria de Madagascar y Este y Centro de África, se usa como fuente de un aceite para tratar cualquier afección de la piel.

## *Helleborus niger*
### *(Ranunculáceas)*
## ROSA DE NOÉ

**DESCRIPCIÓN:** planta prenne siempreverde de hasta 30 cm de altura. Tiene hojas basales correosas y grandes flores rosas, púrpuras o blancas.
**HÁBITAT Y CULTIVO:** originaria de Europa, crece silvestre en el Sur y Centro de Europa y en Turquía. También se cultiva como planta de jardín. Las hojas se cosechan en verano, la raíz y rizoma se extraen en otoño.
**PARTES USADAS:** rizoma, raíz y hojas.
**COMPONENTES:** glicósidos cardíacos de acción similar a la de los glicósidos de la digital *(Digitalis purpurea)*.
**HISTORIA Y TRADICIÓN:** Pliny, historiador de ciencias naturales, aseguraba que la Rosa de Noé ya se usaba en el 1400 a. de C. para tratar las enfermedades mentales. Se creía que la planta expulsaba la bilis negra que, según la Teoría de los Cuatro Humores, causa insanía.
**USOS Y ACCIÓN MEDICINAL:** tóxica, salvo si se toma en dosis mínimas, la Rosa de Noé, de sabor acre, tiene propiedades purgantes y cardiotónicas, expulsa las lombrices y estimula la menstruación. En el siglo XX comenzaron a usarse los glicósidos cardíacos de las hojas como estimulante cardíaco para pesonas mayores. También se la utiliza para tratar atrasos menstruales. Sin embargo, actualmente se considera que es una planta demasiado fuerte para usar sin riesgos.
**ADVERTENCIA:** es extremadamente tóxica. No debe usarse bajo ninguna circunstancia.



LA ROSA DE NOÉ *es una planta de acción potente que solía tomarse por sus propiedades cardiotónicas.*

## *Hyssopus officinalis* (*Labiadas*)
# HISOPO

**DESCRIPCIÓN:** arbusto semi perenne de hasta 60 cm, de hojas, angostas y racimos de flores azules.
**HÁBITAT Y CULTIVO:** originario del Sur de Europa, el hisopo crece libremente en los países del Mediterráneo, especialmente en los Balcanes y Turquía. Prefiere lugares secos y soleados y es una hierba común de jardín. Los ápices de floración se recogen en el verano.
**PARTES USADAS:** ápices de floración, aceite esencial.
**COMPONENTES:** contiene terpenos (incluyendo marrubina, un diterpeno), un aceite volátil (principalmente alcanfor, pinocanfona y beta-pineno), flavonoides, hisopina, taninos y resina.
La marrubina es un expectorante fuerte. La pinocanfona es tóxica y el aceite volátil puede causar ataques epilépticos.
**HISTORIA Y TRADICIÓN:** en el pasado era tenido en alta estima como un virtual curalotodo. Un viejo dicho afirmaba "Quienquiera que rivalice con las virtudes del hisopo, sabe demasiado" En el siglo I, Dioscórides recomendaba un preparado de hisopo, higos (*Ficus carica*), ruda (*Ruta graveolens*), miel y agua para pleuresía, asma, catarro y tos crónica. Se usa para aromatizar licores varios, incluyendo el Chartreuse.
**USOS Y ACCIÓN MEDICINAL:** hierba medicinal actualmente devaluada, es potencialmente útil como calmante y tónico. Tiene un efecto positivo cuando se usa para tratar la bronquitis y las infecciones respiratorias con excesiva producción de flema. El hisopo fluidifica la mucosidad y estimula la expectoración. Puede irritar las mucosas por lo que es mejor administrarlo en el pico de la infección, cuando la acción tónica de la hierba favorece el restablecimiento. Como sedante es bueno contra el asma, tanto en niños como en adultos.
Seda el tubo digestivo y puede resultar efectivo contra la indigestión, los gases, la distensión y los cólicos.
**ADVERTENCIAS:** el aceite esencial del hisopo puede inducir ataques epilépticos y en algunos países está sujeto a restricciones legales. Usar sólo bajo supervisión profesional.

## *Iberis amara* (*Crucíferas*)
# IBERIS

**DESCRIPCIÓN:** planta vellosa anual de hasta 30 cm, hojas dentadas y racimos de flores blancas o lilas.
**HÁBITAT Y CULTIVO:** originario de Europa y África, crece silvestre en suelos pobres, tierras de cultivo y viñedos. Las partes aéreas se recogen en verano y las semillas cuando maduran en otoño.
**PARTES USADAS:** partes aéreas, semillas.

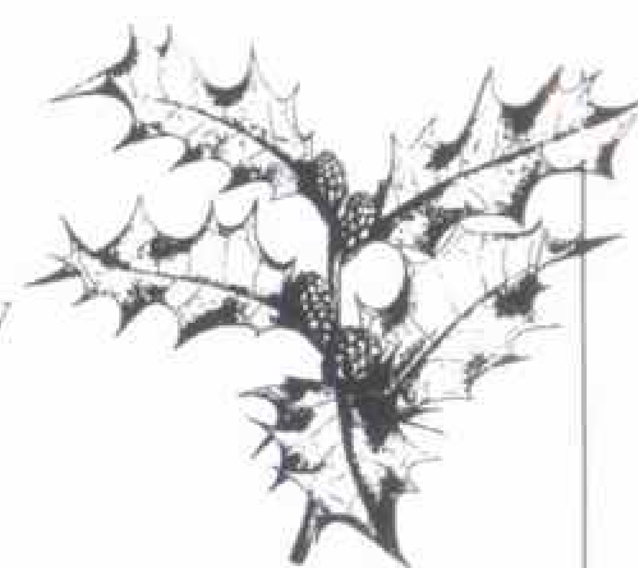


*EL IBERIS es un remedio tradicional para la gota.*

**COMPONENTES:** contiene glicósidos de aceite de semilla de mostaza y vitamina C.
**USOS Y ACCIÓN MEDICINAL:** poco usada hoy como hierba medicinal, es un tónico amargo que ayuda a la digestión y a combatir los gases y la distensión. Tradicionalmente se lo toma para tratar la gota, el reumatismo y la artritis. Tiene un alto contenido de vitamina C.

## *Ilex aquifolium* (*Aquifoliáceas*)
# MUÉRDAGO

**DESCRIPCIÓN:** árbol o arbusto perenne, crece hasta 5 m. Tiene hojas lustrosas color verde oscuro bordeadas de espinas, racimos de pequeñas flores blancas y bayas esféricas rojas.
**HÁBITAT Y CULTIVO:** Europa, Asia y Norte de África. Se lo encuentra en bosques y setos y prospera en suelos ricos o con grava. También se cultiva como planta de jardín. Las hojas se recogen en primavera y las bayas en invierno.



*Muérdago*

**PARTES USADAS:** hojas, bayas.
**COMPONENTES:** contiene ilicina (principio amargo), ilexantina, teobromina (sólo en la hoja) y ácido cafeico. La teobromina es un alcaloide del tipo de la cafeína, usado para tratar el asma.
**HISTORIA Y TRADICIÓN:** el muérdago se ha destacado en los rituales y la vida religiosa de Occidente durante miles de años. Los druidas y otros antiguos pueblos europeos lo usaban de adorno en sus viviendas durante el solsticio de invierno. Los romanos trocaban ramas de muérdago durante el festival de diciembre llamado *Saturnalia*, tradición adoptada por los primitivos cristianos. Un tratado de hierbas anglosajón, el *Lacnunga*, recomendaba su corteza hervida con leche de cabra para tratar la constricción de pecho. Era también considerado una protección contra la brujería y los hechizos.
**USOS Y ACCIÓN MEDICINAL:** es poco usado hoy día. Sus hojas son diuréticas, antifebriles y laxantes y se han empleado contra la ictericia y el reumatismo. La bayas son purgantes y en dosis altas causan vómitos.
**ESPECIES AFINES:** muchas especies *Ilex* se han usado como purgantes y para bajar la fiebre. La *I. vomitoria* era usada en ceremonias por los indígenas norteamericanos y como su nombre sugiere es una hierba vomitiva.
**ADVERTENCIAS:** usar sólo bajo supervisión profesional. Las bayas son tóxicas, particularmente en niños.

## *Ilex paraguariensis* sin. *I. paraguensis* (*Aquifoliáceas*)
# YERBA MATE

**DESCRIPCIÓN:** arbusto o árbol pequeño perenne, de hasta 6 m, de hojas grandes, flores blancas y pequeños frutos rojizos.
**HÁBITAT Y CULTIVO:** crece silvestre en el Norte de Argentina, Paraguay, Uruguay y Sur de Brasil y se cultiva extensamente en Argentina, España y Portugal. Las hojas se cosechan cuando las bayas han madurado, se secan con fuego de leña y luego son molidas y almacenadas en bolsas durante un año antes de su venta.

**PARTES USADAS:** hojas.
**COMPONENTES:** contiene derivados de xantina, incluyendo un 1,5% de cafeína, un 0,2% teobromina, teofilina y hasta 16% de taninos. Por su alto contenido de tanino, no debe consumirse con las comidas, porque los taninos reducen la absorción de nutrientes.
**USOS Y ACCIÓN MEDICINAL:** infusión tradicional en Sudamérica, incrementa los niveles de energía físicos y mentales durante períodos breves. Tiene propiedades similares a las del té y del café. Estimula el sistema nervioso y es algo analgésica y diurética. Como hierba medicinal, la yerba mate se usa para tratar dolores de cabeza, migrañas, neuralgias y dolores reumáticos, fatiga y depresiones leves. También se ha usado en el tratamiento de la diabetes.
**ESPECIES AFINES:** *I. guayusa*, de Ecuador, se usa en forma similar a la yerba mate pero también se la emplea para tratar la malaria, dolores hepáticos y sífilis.
Se cree que ayuda a la digestión y a depurar el tubo digestivo. Los jíbaros y otros grupos creen que "calma los nervios" y que podría ser benéfica durante el embarazo. También se la considera afrodisíaca.



*Con la* ***yerba mate*** *se hace una agradable y estimulante infusión que tiene un efecto levemente analgésico y diurético.*

## *Illicium verum* *(Illiciáceas, Magnoliáceas)*
## ANÍS ESTRELLADO, BADIANA

**DESCRIPCIÓN:** árbol perenne de hasta 18 m, de hojas afiladas, flores amarillo verdosas y fruto segmentado con forma de estrella (vainas).



*EL FRUTO DEL ANÍS ESTRELLADO SECO es un remedio digestivo, estimulante y diurético.*

**HÁBITAT Y CULTIVO:** originario de China, India y Vietnam, crece en regiones tropicales y subtropicales incluidas algunas partes de Norteamérica.
**PARTE USADA:** fruto.
**COMPONENTES:** tiene un aceite que contiene un 85% de anetol, metil chavicol y safrol. El extracto posee propiedades antibacterianas.
**HISTORIA Y TRADICIÓN:** tiene un gusto similar al anís (*Pimpinella anisum*) y es usado también como especia.
Si bien se utilizó durante siglos como remedio popular, no aparece en los tratados sobre hierbas hasta el siglo XVI.
**USOS Y ACCIÓN MEDICINAL:** usado en la medicina de hierbas china para el reumatismo, dolores de espalda y hernia, tiene propiedades estimulantes, diuréticas y digestivas. Efectivo para los gases y la indigestión, puede darse sin riesgos a los niños. Para tratar hernias del intestino o la vejiga, se mezcla a menudo con hinojo (*Foeniculum vulgare*). Ambas hierbas ayudan a relajar la musculatura de los órganos y aliviar espasmos. El anís estrellado también se usa para dolores de muelas.
**ESPECIES AFINES:** el anís estrellado japonés (*I. religiosum*) es usado a veces para adulterar el anís estrellado, pero es tóxico y tiene un gusto muy amargo. Esta especie se planta habitualmente alrededor de los templos budistas en Japón. *I. anisatum* es también potencialmente tóxico.

## *Imperatoria ostruthium* *(Umbelíferas)*
## IMPERATORIA

**DESCRIPCIÓN:** planta perenne de hasta 60 cm, hojas verdes divididas en folíolos de 3 lóbulos cada uno, flores blancas en grandes umbelas y semillas aladas.
**HÁBITAT Y CULTIVO:** originaria de Europa y Asia, la emperatoria crece silvestre. La raíz se levanta en otoño o primavera.
**PARTE USADA:** raíz.
**COMPONENTES:** contiene un aceite volátil alcanforado (incluye limoneno, felandreno, alfa-pineno y sesquiterpeno), peucadanina, oxipeucadanina y ostrutol.
**HISTORIA Y TRADICIÓN:** desde la alta Edad Media ha sido muy valorada por los herboristas. En *Materia Medica* de 1548, Pierandrea Matteoli explica: "La imperatoria resuelve la flatulencia del organismo, es un remedio admirable para la parálisis y trastornos fríos del cerebro y ayuda contra la peste bubónica y la mordedura de perros rabiosos". Un siglo después, Nicolás Culpeper no era menos efusivo en recomendarla para los trastornos reumáticos, falta de aliento, cálculos del riñón y la vejiga, la retención de líquidos y las heridas.
**USOS Y ACCIÓN MEDICINAL:** hoy esta hierba es poco usada, pero merecería mayor investigación. La raíz es aromática, calienta las zonas centrales del cuerpo y es un tónico amargo. Tiene una fuerte acción en el estómago e intestino, en la indigestión, los gases y los retorcijones. Es buena para resfríos, asma y bronquitis. Puede, además, ser útil en trastornos menstruales.
**ADVERTENCIA:** si se aplica en la piel, la imperatoria puede causar una reacción alérgica bajo la luz solar.

## *Inula japonica* sin. *I. britannica* var. *chinensis* *(Compuestas)*
## XUAN FU HUA (CHINO)

**DESCRIPCIÓN:** hierba perenne que crece hasta 3 m. Tiene largas hojas lanceoladas y flores amarillas como margaritas.
**HÁBITAT Y CULTIVO:** originaria de China y Japón, se cultiva en toda China. Se cosecha durante la floración en verano.
**PARTES USADAS:** contiene un aceite volátil, flavonoides, ácidos fenólicos y triterpenos (incluye taraxasterol).
**HISTORIA Y TRADICIÓN:** se menciona en el *Clásico del Divino Agricultor, (Shen'nong Bencaojing)* escrito en China en el siglo I.
**USOS Y ACCIÓN MEDICINAL:** usada en la medicina china tradicional como un remedio calorífero expectorante, se prescribe a menudo en bronquitis, dificultades respiratorias, tos crónica y otros problemas pectorales provocados por "condiciones frías", para vómitos y, en ocasiones, el hipo. Tiene una acción amarga y ayuda a fortalecer las funciones digestivas Las flores se usan en preparaciones medicinales, pero las partes aéreas también se toman, en general para trastornos menos serios.

## *Lamium album*
### *(Labiadas)*
## ORTIGA BLANCA

**DESCRIPCIÓN:** perenne de hojas ovales dentadas, tallo cuadriforme, y racimos de flores blancas. Crece hasta 60 cm.
**HÁBITAT Y CULTIVO:** autóctona de Europa y Asia, abunda en campos y tierras pobres. Se recoge durante la floración en verano.
**PARTES USADAS:** ápices de floración.
**COMPONENTES:** contiene una saponina, flavones, mucílago y taninos.
**HISTORIA Y TRADICIÓN:** la ortiga blanca se llama así porque se parece a la verdadera ortiga *(Urtica dioica)*, sin las vellosidades urticantes.
**USOS Y ACCIÓN MEDICINAL:** astringente y balsámica, se usa principalmente como tónico uterino, para detener la hemorragia intermenstrual, para reducir el flujo menstrual excesivo y aliviar dolores del período. Su astringencia ayuda a tratar diarreas y, usada externamente, puede mitigar hemorroides y venas varicosas.



**ORTIGA BLANCA:** *se usa para tratar problemas ginecológicos.*

## *Larix decidua* sin. *L. europaea*
### *(Pináceas)*
## ALERCE

**DESCRIPCIÓN:** cónifera de hojas caedizas, formadas como grupos de agujas, flores masculinas y femeninas y conos marrón claro. Crece hasta 50 m.
**HÁBITAT Y CULTIVO:** autóctono de los Alpes y del Cárpato, crece en altitudes de 2000 m. Se lo cultiva extensamente por su madera. La resina se extrae en otoño. La corteza se saca de los árboles derribados.
**PARTES USADAS:** corteza interior, resina.
**COMPONENTES:** contiene lignanos, resinas y aceite volátil (principalmente alfa- y beta-pinenos y limoneno).
**HISTORIA Y TRADICIÓN:** se introdujo en Gran Bretaña en 1639 y ha sido cultivado desde principios del siglo XIX.
**USOS Y ACCIÓN MEDICINAL:** tiene propiedades astringentes, diuréticas y antisépticas. La corteza puede usarse para tratar la cistitis y la uretritis y problemas respiratorios, incluida la bronquitis. La resina se aplica a heridas, para combatir infecciones. La decocción de corteza se usa para tratar eccemas y psoriasis.
**ADVERTENCIA:** no tomar si se padece alguna enfermedad renal.

## *Larrea tridentata*
### *(Zigofiláceas)*
## CHAPARRAL

**DESCRIPCIÓN:** arbusto espinoso de hasta 2 m, con hojas pequeñas finamente divididas.
**HÁBITAT Y CULTIVO:** desiertos del Sudoeste de EE.UU. y México.
**PARTES USADAS:** partes aéreas.
**COMPONENTES:** contiene un 12% de resina y ácido nordihidroguaiarético. Este último sería dañino para las glándulas linfáticas y los riñones.
**HISTORIA Y TRADICIÓN:** los indígenas norteamericanos la usaban en decocción para problemas estomacales y diarrea, las ramas tiernas para el dolor de muelas y las hojas como cataplasma para problemas respiratorios y como lavaje epidérmico. La planta figuró en la Farmacopea de EE.UU. de 1842 a 1942.
**USOS Y ACCIÓN MEDICINAL:** hasta hace poco se usaba ampliamente en EE.UU. (consumo anual promedio de 10 ton.) para tratar reuma, infecciones venéreas y urinarias, leucemia, acné, eccemas, prurito y heridas. Recientemente se prohibió por sus efectos potencialmente tóxicos sobre el hígado.
**ESPECIES AFINES:** la jarilla *(L. nitida)* sudamericana se toma contra la indigestión, para inducir la menstruación y tratar heridas.
**ADVERTENCIA:** se han notificado cinco casos de hepatitis por presunta ingestión de chaparral. Por seguridad, no se recomienda el uso interno, debiéndose recurrir a hierbas alternativas.

## *Laurus nobilis*
### *(Lauráceas)*
## LAUREL COMESTIBLE

**DESCRIPCIÓN:** arbusto o árbol perenne, aromático, de hasta 20 m. Tiene hojas correosas verde oscuras, pequeñas flores amarillas y lustrosas bayas negras.
**HÁBITAT Y CULTIVO:** autóctono del Mediterráneo, prefiere sitios húmedos y sombreados. Es también una hierba popular de jardín, cultivada para uso culinario. Las hojas se sacan durante todo el año.
**PARTES USADAS:** hojas, aceite esencial.
**COMPONENTES:** contiene hasta 3% de aceite volátil (incluye 30-50% cineol, linalol, alfa-pineno, acetato de alfa-terpineol, mucílago, tanino y resina).
**HISTORIA Y TRADICIÓN:** en la Grecia antigua el laurel era usado en sus vaticinios por el Oráculos de Delfos. De la antigua Roma proviene la leyenda de que un árbol de laurel súbitamente marchito presagia calamidades para el hogar. Sus hojas se usaban como remedio, como especia y como guirnalda decorativa durante los festivales de Saturnalia. También se preparaba con ellas un té por su efecto calorífero y tónico en el estómago y la vejiga y un emplasto para picaduras de avispas y abejas. El médico griego Dioscórides (siglo I) escribió que la corteza de laurel "rompe las piedras (del



**EL LAUREL** *adornaba a los vencedores en la Grecia antigua.*

riñón) y es buena para enfermedades del hígado".
**Usos y Acción Medicinal:** se usa para desórdenes del tubo digestivo y dolores artríticos. Es calmante estomacal y tónico para el apetito y la secreción de jugos digestivos. En uso culinario, promueve la digestión y absorción de alimentos. Las hojas tienen un efecto similar a la yerbabuena *(Mentha spicata)* y al romero *(Rosmarinus officinalis)* como auxiliares en la disgregación de alimentos pesados, especialmente la carne. También se usa para estimular la iniciación del ciclo menstrual. El aceite esencial se emplea principalmente para friegas: bien diluido en aceite excipiente se masajean articulaciones y músculos doloridos. Una decocción de hojas puede agregarse a un baño para aliviar miembros doloridos.
**Advertencias:** nunca ingiera el aceite esencial de laurel.
En el uso externo se pueden provocar reacciones alérgicas si el aceite no está bien diluido (concentración del 2%).

## *Lawsonia inermis* sin. *L. alba* *(Litráceas)*
## HENNA

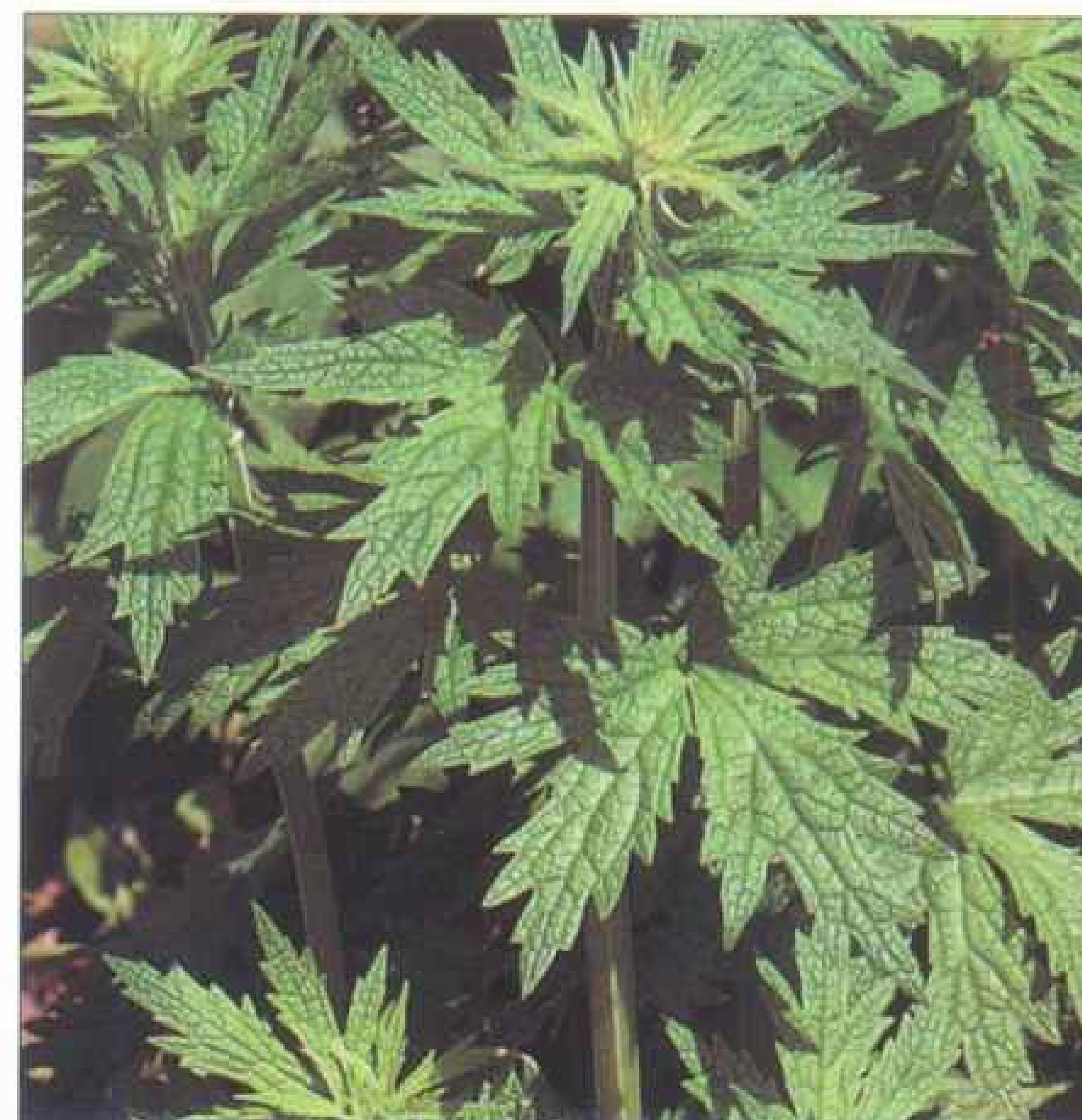
**Descripción:** fragante arbusto o árbol perenne, de hasta 6 m. Tiene finas hojas puntiagudas, racimos de flores blancas o rosadas y bayas negro azuladas.
**Hábitat y Cultivo:** autóctono del Oriente Medio, África e India, crece en lugares soleados y se cultiva para tintura y renovador capilar. Las hojas se recogen en la temporada de crecimiento.
**Partes Usadas:** hojas, corteza.
**Componentes:** contiene cumarinas, naftaquinonas (incluyendo lawsona) flavonoides, esteroles y taninos.
**Historia y Tradición:** se ha usado durante miles de años en el Norte de África y Asia como colorante rojo y perfume. En el antiguo Egipto, las momias eran envueltas en paños teñidos con henné. En Arabia e India, se hacen pigmentos con las hojas para pintar dedos, palmas y pies. También se usan para teñir crines y colas de caballos.
**Usos y Acción Medicinal:** en las medicinas ayurvédica y unani, las hojas se usan en gárgaras para irritación de garganta y como infusión o decocción para la diarrea y la disentería. Las hojas son astringentes, previenen las hemorragias y promueven el flujo menstrual. Se usa una deccoción de la corteza para tratar problemas hepáticos. Aplicado como cataplasma, el henné trata infecciones por hongos, acné y forúnculos.

## *Leonurus cardiaca* *(Labiadas)*
## AGRIPALMA, MANO DE SANTA MARÍA

**Descripción:** hierba perenne, que crece hasta 1,5 m. Tiene hojas palmeadas, dentadas y racimos de flores rosadas.
**Hábitat y Cultivo:** autóctona de Asia central, se ha aclimatado en Europa y Norteamérica. Crece silvestre en tierras boscosas, suelos pobres y a la vera de caminos. También se cultiva como planta de jardín. Se cosecha en floración durante el verano.
**Partes Usadas:** partes aéreas.
**Componentes:** contiene alcaloides (incluyendo L-estaquidrina), un iridoide (leonurina), diterpenos, flavonoides, ácido cafeico y taninos.
**Historia y Tradición:** como lo indica el nombre de la especie cardiaca, es estimada de antaño como remedio para el corazón. El herborista Nicolás Culpeper declaró que "no hay mejor hierba para aventar los vapores melancólicos del corazón, fortalecerlo y alegrar la mente" (1652). El médico y herborista italiano Pierandrea Matteoli sostuvo que "es útil para las palpitaciones del corazón, espasmos y parálisis... aligera los humores espesos, estimula la orina y el sangrado menstrual y purga las piedras de los riñones" (1548).
**Usos y Acción Medicinal:** remedio para el corazón y los nervios, antiespasmódico y sedante.
Estimula los músculos del útero y es particularmente adecuada en atrasos, dolores menstruales y tensión premenstrual. No debe usarse cuando la hemorragia menstrual es muy abundante.
**Especies afines:** *L. heterophyllus* (de China) y *L. sibiricus* (de Siberia) se usan con las mismas finalidades que la agripalma. *L. heterophyllus:* bajaría la presión arterial e induciría la menstruación.

## *Lepidium virginicum* *(Crucíferas)*
## LEPIDIO

**Descripción:** hierba anual de hasta 60 cm. Tiene hojas lanceoladas y pequeñas flores blancas.
**Hábitat y Cultivo:** autóctona de Norteamérica y el Caribe, se ha afincado en Australia. Las hojas se recogen en primavera.
**Partes Usadas:** hojas, raíz.



*Agripalma ha sido utilizada para el corazón, al menos hasta el siglo XVI.*

**Componentes:** contiene altos niveles de vitamina C.
**Historia y Tradición:** indígenas del Este de EE.UU. aplicaban una loción hecha con la planta fresca en erupciones causadas por la hiedra venenosa zumaque.
**Usos y Acción Medicinal:** nutritiva y desintoxicante, se la ha usado para tratar la deficiencia de vitamina C, la diabetes y expulsar parásitos intestinales. Es también diurética y calma los dolores reumáticos. Se usa la raíz para tratar el catarro.
**Especies Afines:** berro de tierra *(L. sativum)*. Se cultiva para comer en ensaladas y ocasionalmente como "purificador de la sangre". *L. oleraceum* de Nueva Zelandia también tiene uso culinario.

## *Leptandra virginica* sin. *Veronicastrum virginicum* *(Escrofulariáceas)*
## LEPTANDRA

**Descripción:** hierba perenne de hasta 1 m. Tiene hojas lanceoladas, tallo erguido y flores blancas.
**Hábitat y Cultivo:** crece en Norteamérica en bosques y praderas. La raíz se levanta en otoño.
**Parte Usada:** raíz seca.
**Componentes:** contiene un aceite volátil, saponinos, azúcares y taninos.
**Historia y Tradición:** conocida por los indígenas de Missouri y Delaware como drástico purgante, se usaba en dosis moderadas como laxante, desintoxicante y remedio para desórdenes hepáticos. En la tradición fisiomedicalista del siglo XIX, se tomaba para estimular la producción de bilis.

**USOS Y ACCIÓN MEDICINAL:** hoy se usa en pequeñas dosis como laxante y para desórdenes del hígado y la vesícula, para tratar la flatulencia y la distensión y aliviar las molestias de hemorroides, estreñimiento crónico y prolapso rectal.
Se la puede dar para problemas de la piel, de origen hepático.
**ADVERTENCIAS:** no usar la raíz fresca. No tomar durante el embarazo.



*Raíz*

## *Levisticum officinale* sin. *Ligusticum levisticum*
### *(Umbelíferas)*
### LEVÍSTICO

**DESCRIPCIÓN:** planta perenne de hasta 2 m. Tiene hojas lustrosas, compuestas, dentadas, flores amarillo verdosas y minúsculas semillas ovales.
**HÁBITAT Y CULTIVO:** se encuentra en Europa y Asia. Abunda en laderas soleadas. Las hojas se recogen en primavera o verano, las semillas a fines del verano y la raíz se levanta en otoño.
**PARTES USADAS:** raíz, semillas, hojas.
**COMPONENTES:** contiene un aceite volátil (un 70% de ftálidos), cumarinas (incluyendo bergaptan, psoralenos y umbeliferone), ácidos vegetales, beta-ditosteroles, resinas y gomas. Los ftálidos son sedantes y anticonvulsivos.
**HISTORIA Y TRADICIÓN:** el herborista irlandés K'Eogh registró que el levístico "expele la flátulencia... ayuda a la digestión, provoca micción y menstruación, aclara la vista y elimina manchas, pecas y enrojecimientos de la cara" (1735).
**USOS Y ACCIÓN MEDICINAL:** tónico y calorífero para el aparato digestivo y el sistema respiratorio, trata la indigestión, la falta de apetito, los gases y cólicos y la bronquitis. Es diurético y bactericida y se toma para problemas del aparato urinario. También promueve la menstruación y alivia dolores del período. Su naturaleza calorífera mejora la mala circulación.
**ESPECIES AFINES:** el chuan xiong chino *(Ligusticum chuanxiong)* se usa para reactivar la menstruación cuando no hay períodos y para dolores menstruales.
El gao ben chino *(Ligusticum sinense)* también se usa para el dolor.
**ADVERTENCIA:** no tomar en el embarazo.

## *Linaria vulgaris*
### *(Escrofulariáceas)*
### LINARIA

**DESCRIPCIÓN:** planta erguida de 50 cm, de hojas perenne lineales y flores amarillas.
**HÁBITAT Y CULTIVO:** autóctona de Europa y Asia, se ha aclimatado en Norteamérica. Abunda en tierras pobres y a la vera de caminos. Se recoge durante la floración en verano.
**PARTES USADAS:** partes aéreas.
**COMPONENTES:** contiene linarina, esteroles, azúcares, taninos y mucílago.
**HISTORIA Y TRADICIÓN:** el herborista K'Eogh relataba en 1735 que la hierba en "... un ungüento con grasa de cerdo y yema de huevo es excelente para las hemorroides".
**USOS Y ACCIÓN MEDICINAL:** raramente usada hoy día, es sobre todo una hierba para el hígado y la digestión. Es útil en la ictericia, el estreñimiento crónico y las enfermedades de la piel.
Externamente se aplica a llagas, úlceras y hemorroides. También puede aliviar la inflamación de ojos.
**ESPECIES AFINES:** *Cymbalaria muralis* (machacada, sobre heridas); *Kiksia elatine*, usada para detener hemorragias; *L. canadensis*, diurética, laxante y aplicada a hemorroides.
**ADVERTENCIAS:** usar sólo bajo supervisión profesional. No tomar durante el embarazo.



**LINARIA:** *durante siglos ha sido considerada un remedio para el hígado.*

## *Linum usitatissimum*
### *(Lináceas)*
### LINO

**DESCRIPCIÓN:** hierba anual, bienal o perenne, de hasta 1 m. Tiene fino tallo, hojas lanceoladas, flores azul cielo y semillas oleosas color marrón.
**HÁBITAT Y CULTIVO:** autóctono de zonas templadas de Europa y Asia, se lo cultiva en todo el mundo por su fibra, semillas y aceite. Las semillas se cosechan a fines del verano u otoño.
**PARTES USADAS:** semillas, aceite de las semillas.
**COMPONENTES:** contiene un 30-40% de aceite fijo (incluyendo 36-50% ácido linolénico y 23-24% ácido linoleico), 6% mucílago, 25% proteínas y pequeñas cantidades de linamarina (un glicósido cianogénico). La linamarina tiene un efecto sedante en el sistema respiratorio.
**HISTORIA Y TRADICIÓN:** el lino ha sido cultivado durante más de 7000 años en el Oriente Medio y siempre se lo apreció como planta medicinal. Plinio (23-79) resumió sus muchas aplicaciones, preguntando "¿Qué aspecto ha de encontrarse de la vida activa en el que la semilla del lino no se emplee? ¿Y en qué producto de la Tierra hay mayores maravillas que en éste?.
**USOS Y ACCIÓN MEDICINAL:** el lino es rico en mucílago y aceites no saturados y es un valioso remedio para problemas del intestino y del pecho. Tomadas enteras, las semillas calman la irritación del tubo digestivo. Estas absorben fluidos y se hinchan, formando una masa gelatinosa que actúa como laxante fibroso. También se pueden partir antes de tragarlas, para que provean ácidos grasos esenciales. En menor medida, el té de semillas puede ayudar en la tos crónica, bronquitis, pleuresía y enfisema. La cataplasma de semillas o de harina de lino alivia forúnculos dolorosos. Una receta portuguesa recomienda aceite de lino mezclado con vino tinto para tratar heridas.
**ADVERTENCIAS:** no exceder las dosis recomendadas. No usar las semillas verdes, porque pueden ser tóxicas.



*EL LINO ha sido cultivado desde tiempos remotos por las semillas, el aceite y la fibra.*

## *Lippia citriodora* sin. *Aloysia triphylla* (*Verbenáceas*)

# CEDRÓN, YERBA LUISA

**DESCRIPCIÓN:** arbusto de hojas caducas de hasta 2 m. Tiene fragantes hojas lanceoladas y racimos de flores tubulares de color gris pálido a lila.
**HÁBITAT Y CULTIVO:** oriundo de Sudamérica, se cultiva en climas templados como planta aromática y ornamental.
Las hojas se sacan en verano y se utilizan para hacer té.
**PARTES USADAS:** hojas.
**COMPONENTES:** contiene un aceite volátil (principalmente citral, cineol, limoneno y geraniol), mucílago, tanino y flavonoides.
**HISTORIA Y TRADICIÓN:** fue introducido en Europa en 1784, donde la infusión es una bebida popular.
**USOS Y ACCIÓN MEDICINAL:** hierba desvalorizada, comparte cualidades con la melisa *(Melissa officinalis)*: ambas tiene un aceite volátil calmante y digestivo.
Su efecto tónico sobre el sistema nervioso es menos pronunciado que el de la melisa, pero ayuda a reanimar el espíritu y combatir la depresión.
**ESPECIES AFINES:** la yerba dulce *(L. dulcis)*, oriunda de México se usa como balsámico y expectorante.
En México, se usan muchas otras especies Lippia como antiespasmódicas, inductoras del período y calmante estomacal.

## *Liquidambar orientalis* (*Hamamelidáceas*)

# LIQUIDAMBAR

**DESCRIPCIÓN:** árbol de hojas caducas de hasta 6 m. Tiene corteza morada, hojas lobuladas y pequeñas flores amarillentas.
**HÁBITAT Y CULTIVO:** se encuentra en Turquía. El bálsamo se extrae de la corteza, en otoño.
**PARTE USADA:** extracto de la corteza.
**COMPONENTES:** ácido cinámico, cinamato de cinamilo, cinamato fenilpropilo, ácidos de triterpenos y un aceite volátil.
**HISTORIA Y TRADICIÓN:** de la especie *Liquidambar*, ésta es la variedad más usada en medicina desde el siglo XIX. También se usa como fijador de perfumes.
**USOS Y ACCIÓN MEDICINAL:** el bálsamo actúa como irritante y expectorante en el sistema respiratorio y es uno de los ingrediente del *Bálsamo del Monje*, un preparado que se inhala para estimular la expectoración. Externamente, se usa como cicatrizante en sarna, heridas y úlceras.
Mezclado con hamamelis *(Hamamelis virginiana)* y agua de rosas *(Rosa* spp.*)* se obtiene una loción facial astringente.
En China, se usa el bálsamo de liquidambar para descargar la flema y aliviar la constricción del pecho.
**ESPECIES AFINES:** el estoraque americano, *L. styraciflua*, usada desde la época de los Mayas por sus propiedades curativas.

## *Liriosma ovata* (*Oleáceas*)

# MUIRA PUAMA

**DESCRIPCIÓN:** árbol de hasta 15 m. con tronco gris, hojas marrones, flores blancas y frutos anaranjados.
**HÁBITAT Y CULTIVO:** es autóctono de la selva tropical brasileña.
**PARTES USADAS:** raíz, corteza, madera.
**COMPONENTES:** contiene ésteres y esteroles vegetales.
**USOS Y ACCIÓN MEDICINAL:** los indígenas del Amazonas lo usan como tónico y afrodisíaco. Aún se lo considera un remedio valioso contra la impotencia.
La corteza es buena en gárgaras para la irritación de garganta y como té para la diarrea y la disentería.

## *Lobaria pulmonaria* (*Estictáceas*)

# LIQUEN PULMONARIA

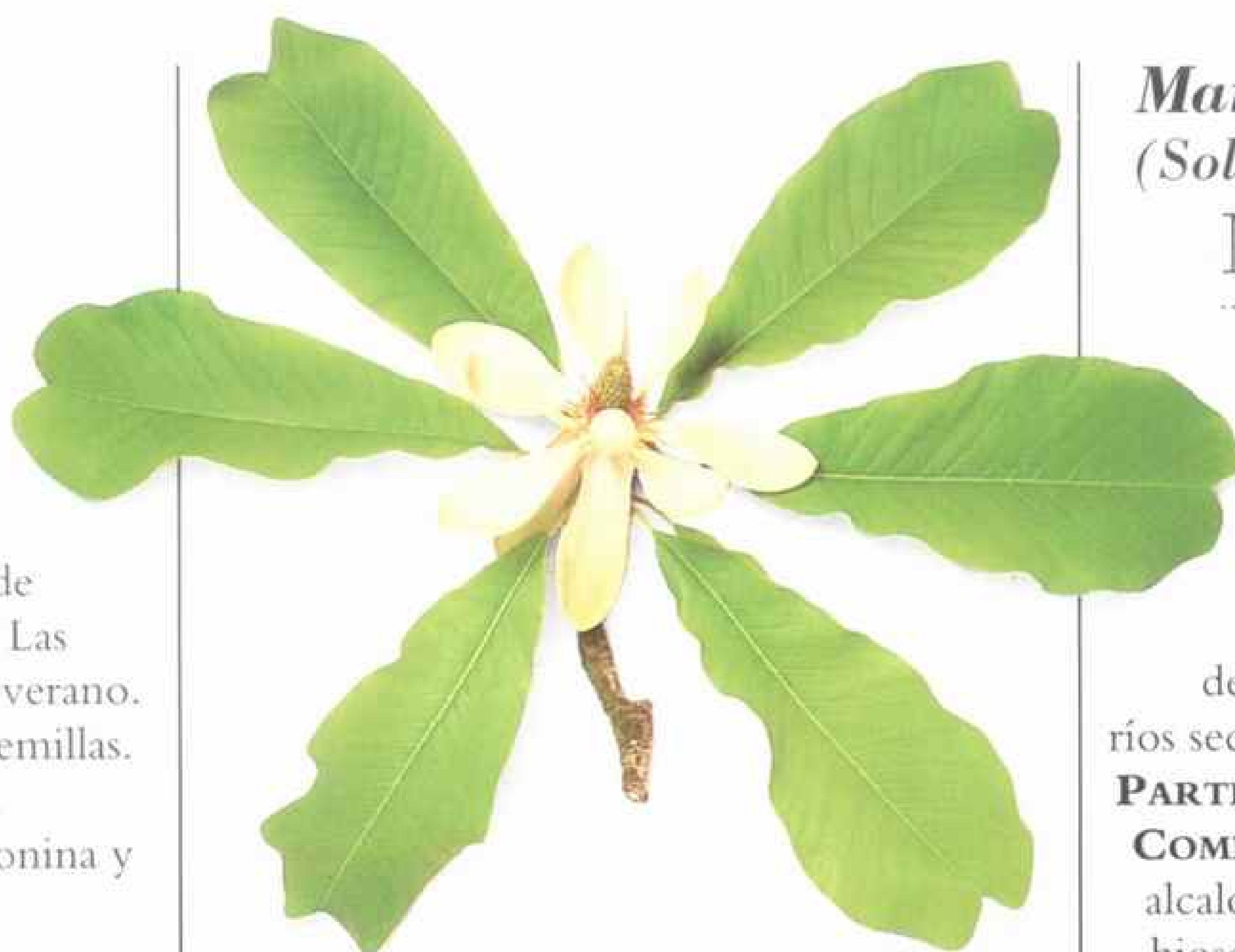
**DESCRIPCIÓN:** liquen gris o verde claro, con lóbulos irregulares de 1,5 cm. de diámetro.
**HÁBITAT Y CULTIVO:** se lo encuentra en Europa sobre árboles y rocas en zonas boscosas. Se recoge a lo largo del año.
**PARTE USADA:** liquen.
**COMPONENTES:** contiene varios ácidos vegetales (incluyendo ácido estíctico y esticínico), ácidos grasos, mucílago y taninos.
**HISTORIA Y TRADICIÓN:** el médico y herborista italiano Pierandrea Matteoli (1501-77) lo recomendaba para las úlceras del pulmón y para tratar las flemas con rastros de sangre.
Se ha usado para heridas y úlceras, para reducir la hemorragia menstrual excesiva y para el "vómito del cólera".
**USOS Y ACCIÓN MEDICINAL:** benéfico pero poco usado, es un remedio expectorante y tónico para la congestión nasal y el catarro y para estimular el apetito.
En decocción endulzada con miel es apropiado para el catarro crónico, especialmente el de la tos y la bronquitis.
La planta también se usa para el asma, la pleuresía y el enfisema.
Por ser astringente y balsámico se usa para úlceras pulmonares y problemas gastrointestinales. Es muy adecuado para tratar dolencias en niños.

## *Madhuca* spp.
*(Sapotáceas)*
# MADHUCA

**DESCRIPCIÓN:** árbol de hasta 20 m. Tiene hojas caducas, correosas, racimos de flores blancas y fruto verdoso.
**HÁBITAT Y CULTIVO:** las especies de Madhuca son autóctonas de la India. Las flores, hojas y semillas se recogen en verano.
**PARTES USADAS:** flores, aceite de semillas.
**COMPONENTES:** las hojas contienen alcaloide y saponina. Las semillas saponina y aceite fijo.
**HISTORIA Y TRADICIÓN:** es un recurso alimentario y medicinal en la India desde hace 2000 años. Sus flores se comen y se fermentan para obtener una bebida alcohólica.
**USOS Y ACCIÓN MEDICINAL:** las flores son expectorantes y se usan para la bronquitis y para aumentar la producción de leche materna. Las hojas en emplastos se aplican a eccemas. En la medicina popular india, la ceniza de hojas se mezcla con *ghee* (manteca clarificada) para poner como apósito sobre heridas y quemaduras. El aceite es laxante y también se aplica sobre la piel con picazón.

## *Magnolia officinalis*
*(Magnoliáceas)*
# HOU PO (CHINO)

**DESCRIPCIÓN:** árbol de hojas caducas, crece hasta 22 m. Tiene corteza aromática, grandes hojas y fragantes flores blanco crema.
**HÁBITAT Y CULTIVO:** autóctono de China, crece silvestre en regiones montañosas. Actualmente se planta en muchas partes del mundo como árbol ornamental.
La corteza se quita en primavera.
**PARTE USADA:** corteza.
**COMPONENTES:** contiene un aceite volátil y magnocurarina. Los extractos de la planta tienen un leve efecto relajante muscular cuando se inyectan.
**HISTORIA Y TRADICIÓN:** su uso como hierba medicinal en China se remonta al siglo I.
**USOS Y ACCIÓN MEDICINAL:** la corteza es aromática, calorífera y acre. Alivia retortijones y flatulencia y se toma para distensión abdominal, indigestión, pérdida de apetito, vómito y diarrea.
**INVESTIGACIÓN:** estudios chinos sugieren que es ligeramente antimicrobiano y posiblemente efectivo en el tratamiento de disentería amebiana.
**ESPECIES AFINES:** *Xin yi hua* (*M. liliiflora*), otra especie china, se usa para tratar infecciones respiratorias y catarros.



*EL HOU PO se distingue por sus hermosas flores blanco crema.*

## *Malva sylvestris*
*(Malváceas)*
# MALVA

**DESCRIPCIÓN:** planta bienal de hasta 1,5 m, de raíz pulposa, hojas de 5 lóbulos y flores de color rosado a lila.
**HÁBITAT Y CULTIVO:** oriunda de Europa y Asia, se ha aclimatado en América y Australasia, creciendo en suelos pobres, setos y cercos. Las hojas se recogen en primavera y las flores en verano.
**PARTES USADAS:** hojas, flores, raíz.
**COMPONENTES:** contiene glicósidos flavonol (incluyendo 3-sulfato de gosipina), mucílago y taninos. Las flores también contienen malvina (una antocianina).
**HISTORIA Y TRADICIÓN:** las hojas y brotes tiernos se comen al menos desde el siglo VIII a. de C.
**USOS Y ACCIÓN MEDICINAL:** aunque no tan útil como la altea *(Althaea officinalis)*, la malva es un balsámico efectivo. Sus flores y hojas emolientes son buenas para la piel sensible. Se aplica en emplastos para reducir la inflamación y eliminar toxinas. Las hojas reducen la irritación intestinal y tienen efecto laxante. Combinada con eucalipto *(Eucalyptus globulus)* es un buen remedio para la tos y otros trastornos del pecho.
La raíz se da a los niños para aliviar las molestias de la dentición.

## *Mandragora officinarum*
*(Solanáceas)*
# MANDRÁGORA

**DESCRIPCIÓN:** planta perenne de hasta 5 cm. Tiene raíz profunda, rosetas de hojas anchas, flores de color blanco a morado y fruto amarillo.
**HÁBITAT Y CULTIVO:** autóctona del Mediterráneo, crece en lechos de ríos secos. Las hojas se sacan en verano.
**PARTE USADA:** raíz.
**COMPONENTES:** contiene 0,4% de alcaloides tropanos (hioscina y hiosciamina).
**HISTORIA Y TRADICIÓN:** decía la leyenda que al ser arrancada, la planta emitía un alarido tan potente que podía matar a quien lo estuviera haciendo y para evitarlo se usaban perros que tiraban de los tallos con cuerdas atadas a sus colas. Tan fantásticos poderes se deberían en parte a las propiedades cuasi narcóticas de la raíz y también a la forma vagamente humana de algunos ejemplares. Las raíces se han tallado y usado como talismanes durante miles de años, especialmente para ayudar a la fertilidad de las mujeres, y como amuleto contra la mala suerte.
Desde la antigua Roma, la corteza de raíz se viene usando como analgésico y anestésico y para tratar la demencia.
**USOS Y ACCIÓN MEDICINAL:** la mandrágora ha caído mayormente en desuso. Se aplica a veces en emplastos para dolores reumáticos y en decocción sobre úlceras y otros trastornos de la piel.
**ADVERTENCIAS:** la mandrágora es tóxica. No ingerir. Usar externamente sólo bajo prescripción profesional. Está sujeta a restricciones legales en algunos países.



*Las propiedades narcóticas y la forma humana de la raíz de* ***mandrágora*** *han inspirado muchas leyendas.*

## *Medicago sativa*
*(Leguminosas)*
# ALFALFA

**DESCRIPCIÓN:** hierba perenne de hasta 80 cm, con hojas con 3 lóbulos, flores que van del amarillo al azul violáceo y vainas espiraladas.
**HÁBITAT Y CULTIVO:** oriunda de Europa, Asia y África se halla en prados, suelos pobres y en zonas de cultivo. Se siembra para forraje en climas templados y se cosecha en verano.
**PARTES USADAS:** partes aéreas y las semillas brotadas.
**COMPONENTES:** contiene isoflavonas, cumarinas, alcaloides, vitaminas y porfirinas.



**LA ALFALFA** *se ha cultivado durante siglos por sus propiedades nutritivas y medicinales.*

Las isoflavonas y cumarinas son estrógenas.
**HISTORIA Y TRADICIÓN:** Plinio (23-79) atribuye a Darío, rey de Persia (550-486 a de C.), la introducción de la alfalfa en Grecia durante su intento de conquistar Atenas.
**USOS Y ACCIÓN MEDICINAL:** quizás sea más terapéutica usada como alimento que como remedio. Se da a convalecientes que necesitan nutrientes fácilmente asimilables. Por su actividad estrógena, podría ser útil en problemas relacionados con la menstruación y la menopausia.
**ADVERTENCIA:** no ingerir si se padece de enfermedades autoinmunes.

## *Melaleuca leucadendron*
*(Mirtáceas)*
# CAYEPUT

**DESCRIPCIÓN:** árbol aromático perenne, de hasta 40 m, de corteza desprendida, con hojas ovales verde pálido y grupos de pequeñas flores blancas en espigas largas.
**HÁBITAT Y CULTIVO:** autóctono de África, se cultiva por el aceite esencial y la madera. Las hojas y ramas tiernas se sacan a lo largo del año.
**PARTE USADA:** aceite esencial.
**COMPONENTES:** el aceite volátil contiene terpenoides, principalmente cineol (50-60%), beta-pineno, alfa-terpineol y otros. El cineol es un antiséptico fuerte.
**USOS Y ACCIÓN MEDICINAL:** se combina habitualmente con otros aceites, tal como el de eucalipto *(Eucalyptus globulus)*. Por sus propiedades antisépticas se usa para tratar resfríos, irritación de garganta, tos e infecciones pectorales. El aceite diluido se puede usar para inhalaciones o aplicar en el pecho o garganta en casos de laringitis, traqueítis y bronquitis. Se usa también en friegas para articulaciones reumáticas y neuralgia.
**ESPECIES AFINES:** niaouli *(M. viridiflora)* y *(M. alternifolia)* que vulgarmente también se la conoce como cayeput, tienen propiedades similares.
**ADVERTENCIAS:** ingerir sólo bajo supervisión profesional. No tomar durante el embarazo. En algunos países el aceite esencial está sujeto a restricciones legales.

## *Melilotus officinalis* sin. *M. arvensis*
*(Leguminosas)*
# TRÉBOL DE OLOR

**DESCRIPCIÓN:** hierba bienal de hasta 1 m, con hojas trilobuladas, flores amarillas y vainas marrones.
**HÁBITAT Y CULTIVO:** autóctona de Europa, África y Asia, se ha aclimatado en Norteamérica. Crece en áreas secas y suelos pobres. Se cosecha en primavera.
**PARTES USADAS:** partes áreas.
**COMPONENTES:** contiene flavonoides, cumarinas (incluyendo hidroxicumarina e hidrocumarina), resina, taninos y aceite volátil. Si se deja estar, la planta produce dicumarol, un potente anticoagulante.
**HISTORIA Y TRADICIÓN:** el herborista irlandés K'Eogh afirmaba en 1735 que una dama que había sufrido ... "una inflamación en su lado derecho durante más de un año, se curó con tres o cuatro friegas hechas con un aceite de esta hierba"
**USOS Y ACCIÓN MEDICINAL:** su uso prolongado puede ayudar en casos de venas varicosas y hemorroides. También puede reducir el riesgo de flebitis y trombosis. Ligeramente sedante y antiespasmódica, se da para el insomnio



**EL TRÉBOL DE OLOR** *es un remedio efectivo para trastornos venosos.*

(especialmente en niños). Se ha usado para tratar flatulencia, bronquitis asociada con menopausia y dolores reumáticos.
**ADVERTENCIAS:** no ingerir si se están usando anticoagulantes.
Los ejemplares silvestres se deben usar de inmediato o bien secarse, de otro modo la planta es tóxica.

## *Mentha haplocalyx*
### *(Labiadas)*
# MENTA CHINA

**DESCRIPCIÓN:** hierba perenne de hasta 60 cm, con tallo cuadriforme, hojas dentadas y flores lila pálido que crecen de las axilas de las hojas.
**HÁBITAT Y CULTIVO:** autóctona de zonas templadas del hemisferio Norte, es extensamente cultivada en China donde se la cosecha 2 y 3 veces al año.
**PARTES USADAS:** partes aéreas.
**COMPONENTES:** contiene un aceite volátil compuesto principalmente de mentol (hasta un 95%), con mentona, acetato de mentilo, camfeno, limoneno y otros terpenoides.
**HISTORIA Y TRADICIÓN:** se la menciona por vez primera en *Discusión del Abuelo Lei sobre la Preparación de Hierbas* (circa año 470). Una receta china del siglo XV recomienda la hierba para la disentería con sangre.
**USOS Y ACCIÓN MEDICINAL:** en China es un tratamiento popular para resfríos, garganta, boca o lengua irritadas y un cúmulo de otros problemas que van de dolor de muelas a sarampión. Baja la fiebre, tiene propiedades anticatarrales y se puede tomar contra la disentería y la diarrea. El jugo se usa para el dolor de oídos. A menudo se combina con crisantemo *(Chrysanthemum x morifolium)* para tratar dolores de cabeza y ojos enrojecidos.
**ESPECIES AFINES:** la variedad japonesa *M. arvensis* se cultiva para obtener mentol. La yerbabuena *(M. spicata)* de Europa y Asia se usa como condimento.

## *Mentha pulegium*
### *(Labiadas)*
# POLEO EUROPEO

**DESCRIPCIÓN:** hierba perenne muy aromática de hasta 40 cm, con hojas ovales dentadas y flores verticiladas color lila.
**HÁBITAT Y CULTIVO:** oriunda de Europa y Asia, se ha aclimatado en el continente americano. Abunda en áreas húmedas y se recoge en flor durante el verano.
**PARTES USADAS:** partes aéreas.
**COMPONENTES:** el aceite volátil contiene pulegona (27-92%), isopulegona, mentol y otros terpenoides. El poleo europeo también contiene amargos y taninos.
**HISTORIA Y TRADICIÓN:** Plinio (23-79) escribió que el poleo era una hierba medicinal mejor que las rosas y que purificaba el agua mala. Su contemporáneo Dioscórides, declaró que el poleo "provoca menstruación y trabajo de parto". En 1597, John Gerard escribía que una guirnalda de poleo en la cabeza "es una gran fuerza" contra el mareo y los dolores. El calificativo pulegium, hace referencia al uso tradicional del poleo como repelente de pulgas.
**USOS Y ACCIÓN MEDICINAL:** es un buen tónico, similar a la menta *(Mentha x piperita)*, que aumenta la secreción de jugos digestivos, alivia la flatulencia y los cólicos y a veces se usa contra los parásitos intestinales. Es un buen remedio para dolores de cabeza e infecciones respiratorias menores, ayudando a controlar la fiebre y reducir el catarro. Estimula el músculo uterino, induciendo la menstruación. Se usa una infusión de poleo en forma externa para combatir el hormigueo en la piel, eccemas y trastornos reumáticos, incluyendo gota.
**ESPECIES AFINES:** *M. x piperita, M. haplocalyx*. El hedeoma, o poleo americano *(Hedeoma pulegoides)*, aunque de parentesco lejano, tiene componentes similares al poleo y se usa para resfríos, dolores de cabeza y retrasos menstruales.
**ADVERTENCIAS:** no usar el aceite esencial, es altamente tóxico.
No tomar durante el embarazo o si el período menstrual es intenso.

## *Menyanthes trifoliata*
### *(Meniantáceas)*
# TRÉBOL DE AGUA

**DESCRIPCIÓN:** planta acuática perenne de hasta 23 cm, con hojas trifolio y flores rosadas y blancas.
**HÁBITAT Y CULTIVO:** autóctono de Europa, Asia y América, crece en agua dulce y poco profunda. Las hojas se recogen en verano.



***Trébol de agua:*** *las hojas se recogen en verano, después de la floración.*

**PARTES USADAS:** hojas.
**COMPONENTES:** contiene glicósidos iridoides, glicósidos flavonol, cumarinas, ácidos fenólicos, esteroles, triterpenoides, tanino y pequeñas cantidades de alcaloides pirrolizidina. Los iridoides son muy amargos y estimulan las secreciones digestivas.
**HISTORIA Y TRADICIÓN:** usado tradicionalmente para combatir el reumatismo y la artritis. También se lo prescribe para tratar la retención de líquidos, sarna y fiebre. En el pasado se lo utilizó como adulterante o sustituto del lúpulo *(Humulus lupulus)*.
**USOS Y ACCIÓN MEDICINAL:** es una hierba muy amarga que abre el apetito y estimula las secreciones digestivas, mejorando la mala digestión, particularmente si hay molestias abdominales. Se toma para aumentar de peso y sería un remedio efectivo para la artritis reumatoidea, sobre todo cuando confluye con debilidad, pérdida de peso y falta de vitalidad. Esta hierba suele prescribirse en conjunto con otras, tales como semillas de apio *(Apium graveolens)* y sauce blanco *(Salix alba)*.
**ADVERTENCIAS:** no tomar en casos de diarrea, disentería o colitis. En dosis excesivas puede causar vómitos.

## *Milletta reticulata*
### *(Leguminosas)*
# JI XUE TENG (CHINO)

**DESCRIPCIÓN:** planta de porte bajo, con hojas compuestas y racimos de flores que producen grandes vainas.
**HÁBITAT Y CULTIVO:** autóctona de China, se cultiva en el Sudeste de ese país.
**PARTES USADAS:** raíz, sarmientos.
**COMPONENTES:** poco se sabe de los componentes activos.
**HISTORIA Y TRADICIÓN:** aparece por primera vez en textos medicinales chinos hacia el año 720.
**USOS Y ACCIÓN MEDICINAL:** en la medicina china, el dolor se supone resultante de un flujo sanguíneo pobre u obstruido. En esa tradición, se clasifica a la *ji sue teng* como hierba vigorizante de la sangre. Es usada principalmente para regularizar los ciclos menstruales, en particular si la causa es anemia. Se prescribe también para cierto tipo de dolores artríticos y entumecimiento de pies y manos.
**INVESTIGACIÓN:** estudios limitados señalan que podría ser antiinflamatoria y bajar la presión arterial.
**ESPECIES AFINES:** varias especies de Milleta se usan en África, Malasia, Mianmar *(antes Burma)* e India para envenenar peces.

## *Mitchella repens*
*(Rubiáceas)*
# VID ÍNDICA

**DESCRIPCIÓN:** hierba perenne de 30 cm, que forma matas sobre el suelo. Tiene hojas redondeadas, lustrosas, flores blancas fragantes y pequeñas bayas brillantes.



*Partes aéreas*

**HÁBITAT Y CULTIVO:** oriunda de EE. UU., crece en sitios secos de tierras boscosas y se cosecha a fines del verano.
**PARTES USADAS:** partes aéreas y las bayas.
**COMPONENTES:** se cree que contiene taninos, glicósidos y saponinos.
**HISTORIA Y TRADICIÓN:** las mujeres nativas tomaban habitualmente esta hierba para apurar el parto. También se usaba ocasionalmente para el insomnio, dolores reumáticos, retención de fluidos y otros trastornos.
**USOS Y ACCIÓN MEDICINAL:** se usa aún para el trabajo de parto y se le adjudica una acción tónica en útero y ovarios. Se toma para normalizar la menstruación y aliviar dolores del período. Ha sido recomendada para fomentar la producción de leche materna, aunque se prefieren otras hierbas, tales como el hinojo *(Foeniculum vulgare)*. Las bayas, molidas y mezcladas con tintura de mirra *(Commiphora molmol)*, son buenas para tratar pezones agrietados. Hierba astringente, la vid índica se prescribe también en casos de diarrea y colitis.
**ADVERTENCIA:** no tomar durante los primeros 6 meses de embarazo.

## *Momordica charantia*
*(Cucurbitáceas)*
# MOMORDICA

**DESCRIPCIÓN:** trepadora anual que alcanza los 2 m. Tiene hojas lobuladas. flores amarillas y fruto naranja amarillento.
**HÁBITAT Y CULTIVO:** autóctona de Asia, es común en las regiones tropicales de todo el mundo. Se cosecha durante todo el año.
**PARTES USADAS:** hojas, frutos, semillas, aceite de semillas.
**COMPONENTES:** contiene un aceite fijo, un péptido tipo insulina, glicósidos (mormordina y charantina) y un alcaloide (mormordicina). Se sabe que el péptido baja los niveles de azúcar en sangre y orina.
**HISTORIA Y TRADICIÓN:** se toma tradicionalmente en Asia, África y el Caribe para tratar los síntomas de la diabetes.
**USOS Y ACCIÓN MEDICINAL:** el fruto verde su usa para tratar la diabetes tardía y el maduro como tónico estomacal e inductor de la menstruación. En Turquía se usa para tratar úlceras. El fruto se utiliza mucho en las Antillas para vermes, cálculos urinarios y fiebre. El jugo del fruto se toma como purgante y se prescribe para cólicos. La decocción de hojas se toma para problemas hepáticos y colitis. También puede aplicarse a trastornos de la piel. El aceite de semilla se usa en la cicatrización de heridas.
**INVESTIGACIÓN:** en China, en la década de los 80, se hicieron ensayos con las semillas para probar sus propiedades anticonceptivas. La planta podría ser nociva para el hígado. Se demostró que el fruto baja los niveles de azúcar en sangre y orina.
**ESPECIES AFINES:** las semillas de *M. cochinchinensis* se aplican en cataplasma para aliviar abscesos, hemorroides y escrófula. Investigaciones recientes indican que la pomada de semillas puede ayudar en casos de psoriasis y tiña.
**ADVERTENCIAS:** aunque en dosis bajas es relativamente segura, no la use durante más de 4 semanas. No tomar si hay tendencia a niveles bajos de azúcar en sangre.

## *Monarda punctata*
*(Labiadas)*
# MONARDA

**DESCRIPCIÓN:** planta perenne fuertemente aromática de hasta 90 cm, con hojas lanceoladas y flores amarillas con manchas rojas que crecen en verticilos desde las axilas de las hojas.



***La monarda** estimula el sudor y la aparición del período menstrual.*

**HÁBITAT Y CULTIVO:** autóctona del Centro y Este de EE.UU., crece en zonas secas y arenosas. Se recoge en flor durante el verano y el otoño.
**PARTES USADAS:** partes aéreas.
**COMPONENTES:** el principal componente del aceite volátil es el timol.
**HISTORIA Y TRADICIÓN:** el nombre del género (Monarda) se puso en honor de Nicolás Monardes, un médico español cuyo herbario de 1569, detallaba los usos medicinales de plantas del Nuevo Mundo. Los nativos americanos la tomaban para náuseas y vómitos y para provocar la transpiración durante los resfríos. Externamente se aplicaba como cataplasma para la inflamación y los dolores reumáticos.
**USOS Y ACCIÓN MEDICINAL:** al tener un fuerte aceite volátil, se usa para problemas digestivos y respiratorios. Se toma en infusión para mitigar las náuseas, la indigestión, la flatulencia y los cólicos. Se emplea también para reducir la fiebre y el catarro y tiene una acción antiséptica en el pecho. Interna o externamente, provoca sudor, reduciendo la fiebre. También es fuertemente estimulante de la menstruación. Aplicada externamente contrarresta la irritación. Ayuda a disminuir el dolor en articulaciones reumáticas y artríticas, aumentando el flujo de sangre hacia la zona afectada.
**ESPECIES AFINES:** en la América del siglo XIX se daba té de bálsamo de abejas *(M. didyma)* a las recién casadas. Sería un ligero regulador menstrual y un estimulante del apetito.
**ADVERTENCIA:** no tomar en el embarazo.

## *Monsonia ovata*
*(Geraniáceas)*
# MONSONIA

**DESCRIPCIÓN:** pequeña planta herbácea con hojas alargadas muy pequeñas y flores blancas solitarias o en pares, del tipo del geranio.
**HÁBITAT Y CULTIVO:** autóctona del Sur de África y Namibia, crece en regiones áridas. Se cosecha en flor.
**PARTES USADAS:** partes aéreas.
**USOS Y ACCIÓN MEDICINAL:** se usa en el sudoeste de África como tratamiento para la diarrea, disentería aguda y crónica y colitis ulcerosa. Sus propiedades astringentes protegen las paredes intestinales. Dado su dilatado uso tradicional para infecciones y trastornos intestinales, es probable que la planta tenga un efecto antimicrobiano directo.
**ESPECIES AFINES:** es bastante cercana a las especies *Pelargonium*, plantas astringentes que también se usan para tratar úlceras estomacales y disentería.

## *Musa* spp.
*(Musáceas)*
# BANANERO

**DESCRIPCIÓN:** plantas perennes que crecen hasta 9 m. Tienen hojas verdes, grandes, brillosas, tallos florales colgantes y fruto alargado verde, amarillo cuando madura.
**HÁBITAT Y CULTIVO:** las especies de *Musa* son originarias de la India y Sudeste de Asia, y se cultivan extensivamente en regiones tropicales y subtropicales. Generalmente, el fruto se cosecha verde y se deja madurar. Las hojas se recogen cuando se necesitan.



BANANAS: *se recogen antes de que maduren. Son un remedio eficaz para la diarrea.*

**PARTES USADAS:** fruto, hojas, raíz.
**HISTORIA Y TRADICIÓN:** el delicioso y nutritivo fruto del bananero es producto de cuidadosa horticultura, que tuvo su origen en tiempos prehistóricos, con plantas silvestres.
**USOS Y ACCIÓN MEDICINAL:** las bananas y plátanos verdes son astringentes y se usan para tratar la diarrea. Con las hojas de plátano secadas se hace un jarabe muy usado en Cuba para tratar la tos y afecciones de pecho, como la bronquitis. La raíz es fuertemente astringente y se da para detener los accesos de tos con sangre.

## *Myrica cerifera*
*(Miricáceas)*
# LAUREL DE LA CERA

**DESCRIPCIÓN:** árbol o arbusto de follaje perenne de hasta 10 m. Tiene hojas angostas, flores amarillas pequeñas dispuestas en amentos y bayas cerosas grises.
**HÁBITAT Y CULTIVO:** se encuentra en las regiones costeras del Este y Sur de EE.UU., hasta Texas. La corteza de la raíz se recoge en otoño o primavera.
**PARTE USADA:** corteza de la raíz.
**COMPONENTES:** contiene triterpenos (incluyendo taraxerol, taraxerona y miricadiol) flavonoides, taninos, fenoles, resinas y gomas. El miricadiol tiene un efecto suave en los niveles de potasio y sodio. La miratricina es antibacteriana.
**HISTORIA Y TRADICIÓN:** los colonos de norteamérica ensalzaron los beneficios medicinales de esta planta. Un registro de 1737 dice que las plantas "expelen los gases y suavizan todo tipo de dolores causados por el frío, y son entonces efectivas para cólicos, parálisis, convulsiones, epilepsia y muchas otras dolencias." La corteza de la raíz se incluyó en el *US National Formulary* desde 1916 a 1936.
**USOS Y ACCIÓN MEDICINAL:** el laurel de la cera se usa para mejorar la circulación, estimular la transpiración y controlar las infecciones bacterianas. Es efectivo para el tratamiento de resfríos, gripe, tos y dolor de garganta. Ayuda a aumentar la resistencia a la infección y a constreñir y secar las membranas mucosos. La infusión es eficaz para encías flojas. También se usa en gárgaras para el dolor de garganta. Su astringencia es beneficiosa para el síndrome de colon irritable y la colitis mucosa. Con la infusión se trata también el flujo vaginal excesivo. Se puede usar externamente una pasta de corteza de raíz en polvo, para úlceras y llagas.
**ADVERTENCIA:** no usar en el embarazo.

## *Myroxylon pereirae* sin. *M. balsamum* var. *pereirae*
*(Leguminosas)*
# BÁLSAMO DEL PERÚ

**DESCRIPCIÓN:** árbol perenne, crece hasta 15 m. Tiene corteza gris, hojas compuestas, con glándulas aceitosas, flores blancas y vainas amarillas.
**HÁBITAT Y CULTIVO:** oriundo de América Central, el bálsamo del Perú crece silvestre en bosques tropicales. Se cultiva en América del Sur y Central y en la India. La oleorresina (bálsamo) se extrae de cortes en la corteza.
**PARTE USADA:** oleorresina.
**COMPONENTES:** la oleorresina contiene 50-65% de aceite volátil (principalmente benzoato y cinamato de bencilo) y resinas.
**USOS Y ACCIÓN MEDICINAL:** es fuertemente antiséptico y estimula la recuperación de tejido dañado. Suele ingerirse como remedio expectorante y anticatarral para tratar la bronquitis, enfisema y asma bronquial. También es eficaz para dolor de garganta, diarrea y afecciones de la piel.
**ESPECIES AFINES:** los incas usaban bálsamo de especies similares para aliviar fiebres y resfríos.
**ADVERTENCIA:** puede causar reacciones alérgicas en la piel.

## *Myrtus communis*
*(Mirtáceas)*
# MIRTO, ARRAYÁN

**DESCRIPCIÓN:** arbusto perenne que llega a los 3 m. Tiene hojas verde oscuro, flores blancas y bayas negropurpúreas.
**HÁBITAT Y CULTIVO:** es oriundo de la región del Mediterráneo y se cultiva por su aceite esencial.
Las hojas se juntan en primavera.
**PARTES USADAS:** hojas, aceite esencial.
**COMPONENTES:** el mirto contiene taninos, flavonoides y un aceite volátil (principalmente alfa-pineno, cineol y mirtenol).
**HISTORIA Y TRADICIÓN:** en la antigua Grecia, el mirto era dedicado a Afrodita, la diosa del amor, y las novias se adornaban con hojas de mirto.
**USOS Y ACCIÓN MEDICINAL:** las hojas son astringentes, tónicas y antisépticas. Pueden usarse como tópico para curar heridas, o internamente como remedio para afecciones digestivas y urinarias. El aceite esencial es antiséptico y anticatarral. Se usa para tratar dolencias del pecho.
**ADVERTENCIA:** ingerir sólo con supervisión profesional.



MIRTO: *el médico griego Dioscórides lo describía como "amigo del estómago".*

## *Notopterygium incisium*
### *(Umbelíferas)*
# QIANG HUO

**DESCRIPCIÓN:** es miembro de la familia de la zanahoria. Tiene un tallo vertical protuberante, hojas estrechas divididas y flores en densos racimos.
**HÁBITAT Y CULTIVO:** es nativo del Centro y Oeste de China. La raíz se levanta en primavera u otoño.
**PARTE USADA:** raíz.
**COMPONENTES:** contiene un aceite volátil, incluyendo aceite de angélica.
**HISTORIA Y TRADICIÓN:** *Qiang huo* se ha estado usando en China por lo menos desde el siglo II a. de C., y figura en el "Clásico del Divino Agricultor *(Shen'nong Bencaojing)* del siglo I°".
**USOS Y ACCIÓN MEDICINAL:** se toma especialmente para resfríos, enfriamientos, fiebres, dolor de cabeza, dolores generales, malestares, dolor de cuello y espalda. La hierba es calorífica y acre y estimula la transpiración.
**ADVERTENCIA:** altas dosis *qiang huo* puede causar vómitos.

## *Nymphaea alba*
### *(Ninfeáceas)*
# NENÚFAR BLANCO

**DESCRIPCIÓN:** planta perenne acuática, hojas con forma de plato en tallos largos, cilíndricos, flores de grandes pétalos, ocasionalmente matizados con rosado.
**HÁBITAT Y CULTIVO:** oriundo de Europa, el nenúfar blanco se encuentra en lagunas y en aguas estancadas de lagos, ríos y canales. El rizoma se cosecha en otoño.
**PARTES USADAS:** rizoma, flores.
**COMPONENTES:** el rizoma contiene alcaloides (ninfeína y nufarina), resina, glicósidos y taninos.
**HISTORIA Y TRADICIÓN:** según el herborista Nicholas Culpeper, del siglo XVII, "Las hojas, y también las flores, enfrían todas las inflamaciones, ya sea en jarabe o en conserva. El jarabe proporciona descanso y apacigua la mente de personas frenéticas, enfriando la destemplanza de la cabeza".
**USOS Y ACCIÓN MEDICINAL:** el rizoma del nenúfar blanco es astringente y antiséptico. Con la decocción se trata la disentería, o la diarrea debida al síndrome de colon irritable. También se emplea para tratar catarro bronquial, dolores renales y en gárgaras para dolor de garganta. Con el rizoma se hacen duchas para dolor y flujo vaginal o un emplasto – a menudo combinado con olmo *(Ulmus rubra)* o lino *(Linum usitatissimum)* –



NENÚFAR BLANCO *sus flores tienen un efecto sedativo, calma la tensión nerviosa y la ansiedad.*

para forúnculos y abscesos. Desde hace muchos años se reconoce en las flores la propiedad de reducir el impulso sexual. Su efecto calmante y sedante sobre el sistema nervioso las hace eficaces en el tratamiento del insomnio, ansiedad y dolencias semejantes.
**INVESTIGACIÓN:** los estudios confirman que el nenúfar blanco actuaría como anafrodisíaco, disminuyendo el deseo sexual. Se ha encontrado que la planta reduce la presión arterial en animales.
**ESPECIES AFINES:** está emparentado con el lirio de agua americano *(N. odorata)*, que se usa para los mismos fines. El *N. lotus*, de Africa y Asia tropical, se usa en medicina desde tiempos remotos para la indigestión, disentería y otros problemas gastrointestinales.

## *Ocimum basilicum*
### *(Labiadas)*
# ALBAHACA

**DESCRIPCIÓN:** planta anual fuertemente aromática que crece hasta 50 cm. Tiene hojas brillantes ovales, tallo cuadrado y pequeñas flores blancas en espirales.
**HÁBITAT Y CULTIVO:** sería oriunda de la India. En el mundo se cultivan 150 variedades por su sabor y su aceite esencial. Las hojas y ápices florales se recogen durante la floración.
**PARTES USADAS:** hojas, ápices florales, aceite esencial.
**COMPONENTES:** la albahaca contiene aceite volátil (un 1%), principalmente linalol y metil chavicol, junto con pequeñas cantidades de cinamato, cineol y otros terpenos.
**HISTORIA Y TRADICIÓN:** en el siglo I°, el médico griego Dioscórides describió en su *Materia Médica* la creencia africana de que comiendo albahaca se reducía el dolor causado por la picadura de escorpión. La hierba se usaba en tiempos romanos para aliviar la flatulencia, contrarrestar las intoxicaciones, como diurético y para estimular la producción de leche materna.
**USOS Y ACCIÓN MEDICINAL:** actúa principalmente en el sistema nervioso y el aparato digestivo, calmando la flatulencia, calambres estomacales, cólico e indigestión. Se usa para prevenir o aliviar la náusea y el vómito y para eliminar lombrices intestinales. Tiene una acción sedante suave y es eficaz para tratar irritabilidad nerviosa, depresión, ansiedad y falta de sueño. También se toma para epilepsia, migraña y tos convulsa. La hierba se ha tomado tradicionalmente para aumentar la producción de leche materna. Aplicadas como tópico, las hojas actúan como repelente de insectos. El jugo de las hojas trae alivio en picaduras de insectos. La albahaca tiene una acción antibacteriana reconocida.
**ESPECIES AFINES:** la variedad *minimum* tiene una acción mucho más suave y se usa para aliviar retorcijones y flatulencia. La albahaca santa *(O. sanctum)* es también una especie afín.
**ADVERTENCIA:** el aceite esencial no debe tomarse internamente.



ALBAHACA: *es una hierba suavemente sedante, con propie-da-des antibacteri-anas.*

# Nuestro próximo número

## PROBLEMAS MUSCULARES

Torceduras • Fracturas • Calambres
• Dolores de espalda • Artritis • Gota

## INFECCIONES URINARIAS

Hongos • Cistitis

## PROBLEMAS MENSTRUALES FERTILIDAD Y MENOPAUSIA

Tensión premenstrual • Ciclo irregular
Problemas de fertilidad en la mujer y en el hombre



**El poder terapéutico de hierbas y plantas:**
APIO • MAIZ • CEREZA • ANIS • PIMIENTA • DAMASCO • ROBLE • RUDA • RABANITO • FALSO UNICORNIO • FRAMBUESA • DIENTE DE LEON y mucho más...



**Todo el Desarrollo de la Medicina Herbárea del Mundo.**
En este número: Europa





Cada número es un descubrimiento en el que hay de todo y para todo.

***Resérvela!***

LA COLECCIÓN DE
# PLANTAS MEDICINALES

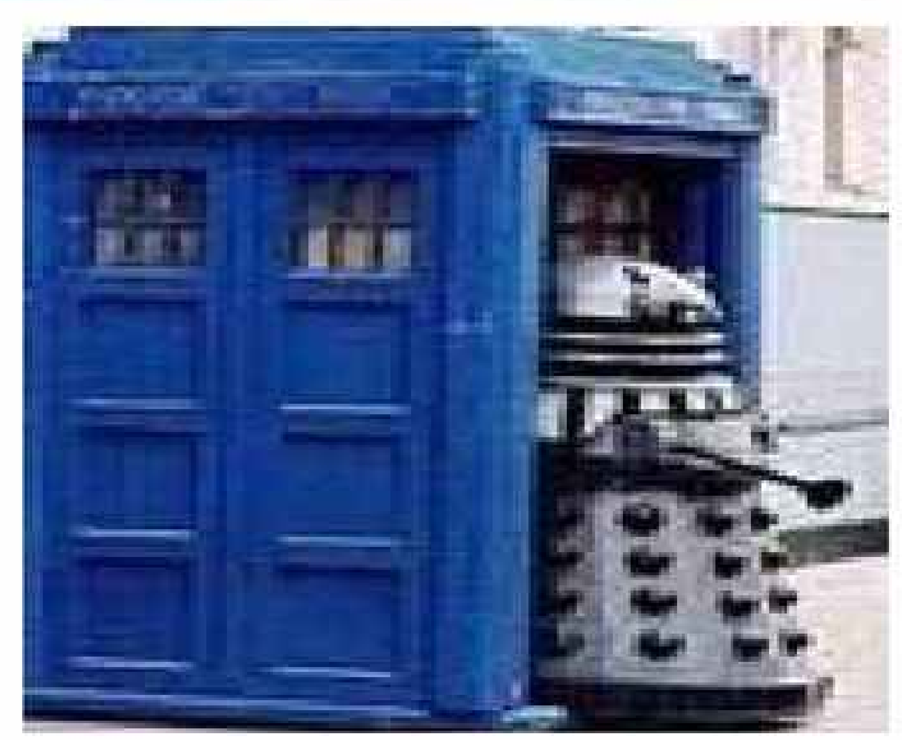
5

EDICIONES BIEN venidas

FILIPENDULA ✷ BARUM ✷ SAUCE BLANCO ✷ MAIZ ✷ MADERA A[illegible]LLA ✷ CONSUELDA ✷ BUCHU ✷ APIO ✷ GARRA DEL DIABLO ✷ DIENTE DE LEON ✷ CAULOFILO [illegible]ME ✷

LA COLECCIÓN DE

# PLANTAS MEDICINALES



EDICIONES BIEN venidas

5

6 NÚMEROS DE APARICIÓN MENSUAL

Argentina $4,90.- Chile $1.900.- Uruguay $35.-



## Artritis
## Calambres
## Cistitis



**Problemas de fertilidad**

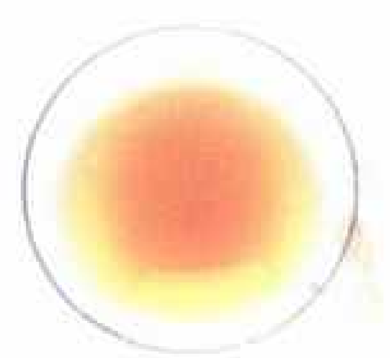
**PREPARACIONES CON SEMILLAS, HOJAS Y TALLOS**











- TORCEDURAS
- FRACTURAS
- DOLORES DE ESPALDA
- GOTA
- HONGOS
- CICLOS MENSTRUALES IRREGULARES
- TENSIÓN PREMENSTRUAL

El desarrollo de la medicina herbárea en:

**Europa**



UNICORNIO FALSO ✷ CIMICIFUGA ✷ ROBLE ✷ ANIS ✷ RABANITO ✷ RUDA ✷



UN LIBRO DE DORLING KINDERSLEY

TITULO ORIGINAL
The Encyclopedia of Medicinal Plants



LA COLECCION DE
# PLANTAS MEDICINALES

**Editada por NETT S.A.**

**Director**
Hugo García

**Director Comercial**
Micael Baum

**Edición**
Cecilia García Mieth

**Traducción**
Hortensia Vilasetrú

**Diseño y Originales**
María Cecilia La Valle

**Coordinación General**
Ing. Fernando Roel

**Circulación**
Jorge Rossi

**Publicidad**
Carlos A. Figueiras

**PROPIETARIO**
NETT S.A.
Av. Belgrano 367, 6° P. (1092) Capital Federal
Tel. 331-4586/87/88

**Fotocromos**
Mag&a S.A.

**Impresión**
Editorial Antártica S.A.C.I.F.E.
Of. Comercial: MAG&A S.A.: Maipú 939
Tel. 312-3222

**Impresa en Argentina en Agosto de 1997**

**Precio del ejemplar:**
ARGENTINA $ 4.90 - URUGUAY $ 35 - CHILE $ 1.900

**Distribuidor en Capital:**
Vaccaro Hnos.
Entre Ríos 919, (1080) - Cap. Fed.
Tel. 305-3908/3854

**Distribuidor en Interior:**
D.I.S.A.
Pte.Luis Sáenz Peña 1832/6 (1135)
Capital Federal - Tel. 304-2532/2542

# Introduccion




Nuestros antepasados tenían a su disposición un amplio espectro de plantas medicinales. Hasta el siglo XX, cada pueblo o comunidad poseía un rico folclore relativo a las hierbas, las que eran recogidas y usadas para curar enfermedades comunes. ¿Cuál fue el origen de este conocimiento? No existe una única respuesta, pero se sabe que el ensayo y error jugaron un papel fundamental. Durante miles de años el hombre tuvo la oportunidad de observar los efectos producidos por comer una raíz, hoja o fruto particular y desecharlas o aceptarlas según las consecuencias. Sin embargo, este saber dado por la experiencia, debió pasar duras pruebas a medida que la ciencia imponía su predominio. Pero las investigaciones realizadas en laboratorios no hicieron más que confirmar lo que el hombre sabe casi desde sus orígenes: el alto poder curativo de las plantas.

## Conocimiento y Salud

LA COLECCION DE PLANTAS MEDICINALES ofrece en esta entrega un detallado informe sobre el desarrollo de la medicina herbácea en Europa, una práctica cada vez más popular y que, en algunos países, ejercen tanto los médicos ortodoxos como los herboristas calificados.

La sección PLANTAS MEDICINALES ESENCIALES presenta el análisis de una serie de afecciones, como problemas osteomusculares, de reproducción, menstruales e infecciones urinarias y micóticas, y los tratamientos más adecuados. Además, incluye información sobre una variedad de plantas con propiedades terapéuticas, como la filipéndula *(Filipendula ulmaria)*, de la que se sintetizó uno de sus componentes para la creación de la aspirina, el apio *(apium graveolens)*, indicado para problemas urinarios y reumáticos, y la consuelda *(Symphytum officinale)* usada para tratar heridas y huesos rotos.

El índice de OTRAS PLANTAS MEDICINALES trata sobre una amplia variedad de hierbas de uso común en todo el mundo, reconocidas por sus valores terapéuticos. Entre ellas se encuentran el patchuli *(pogostemon cablin)*, muy apreciado en Asia por sus propiedades afrodisíacas y antidepresivas, la sanguinaria *(Polygonum aviculare)*, usada como diurético en China desde hace más de 2000 años, y el cerezo *(Prunus avium)*, un importante astringente.

# EUROPA



*A pesar de sus variaciones regionales, la práctica herbácea europea se originó, en gran parte, en la raíz común de la tradición clásica. Hoy, la medicina natural es cada vez más popular y, en algunos países, la ejercen tanto los médicos ortodoxos como los herboristas calificados.*

CADA UNA DE LAS PRINCIPALES corrientes herbáceas desarrolló su propio esquema para entender la enfermedad. En Europa el modelo fue la "teoría de los cuatro humores", que perduró hasta bien avanzado el siglo XVII. Fue establecida por Galeno (131-201) médico del emperador romano Marco Aurelio. Galeno nació en Pérgamo y parte de su práctica médica consistía en cuidar de los gladiadores de la ciudad, lo que le dió la oportunidad de aprender anatomía y los mejores remedios para curar heridas. Escribió literalmente cientos de libros y su influencia sobre la medicina convencional y herbácea en Europa fue enorme. Hasta hoy, muchos medicamentos a base de plantas se conocen como galénicos para diferenciarlos de las drogas sintéticas.

## LA TEORÍA DE LOS CUATRO HUMORES

Galeno desarrolló sus ideas a partir de los textos de Hipócrates (460-c.377 a. de C.), quien a su vez había sido influenciado por los egipcios e hindúes. Hipócrates, basándose en la creencia de que el mundo estaba hecho de los elementos fuego, aire, tierra y agua, clasificó las hierbas según cuatro propiedades: caliente, frío, seco y húmedo. Aristóteles desarrolló la teoría de los cuatro humores. Según ésta, dentro del organismo existen cuatro fluidos -o humores- principales: sangre, bilis amarilla, bilis negra y flema. La persona "ideal" tiene los cuatro por partes iguales. Sin embargo, en la mayoría de las personas predominan uno o más humores dando lugar a temperamentos o personalidades particulares. Por ejemplo, un exceso de bilis amarilla produciría una persona de tipo colérico, probablemente de mal genio, cetrina, ambiciosa y vengativa. Galeno también creía que con cada respiración aspirábamos *pneuma* (espíritu) y lo procesábamos en el organismo para formar el "espíritu vital". La vitalidad y la salud dependían del correcto equilibrio entre los cuatro humores y los cuatro elementos y la mezcla correcta con el *pneuma* inspirado.

## INFLUENCIA DE LOS HERBORISTAS CLÁSICOS

La medicina herbácea europea se vio influenciada por el trabajo de otros dos escritores. Dioscórides (40-90), un cirujano griego del ejército romano, escribió el libro más clásico y completo sobre medicina herbácea, *De Materia Médica*, basado en la observación de casi 600 plantas. Plinio el Viejo (23-79) reunió los escritos de más de 400 autores en su *Historia Natural* registrando, entre otras cosas, la sabiduría popular herbácea. Una de las hierbas más interesantes mencionadas por ambos autores es la mandrágora *(Mandragora officinarum)*. Por su raíz bifurcada que semeja la

*Tintura de Valeriana*

***Hypericum*** *(Hypericum perforatum) es una hierba astringente y antiviral, muy usada en Europa como remedio para la depresión.*

*Hypericum aceite de infusión*

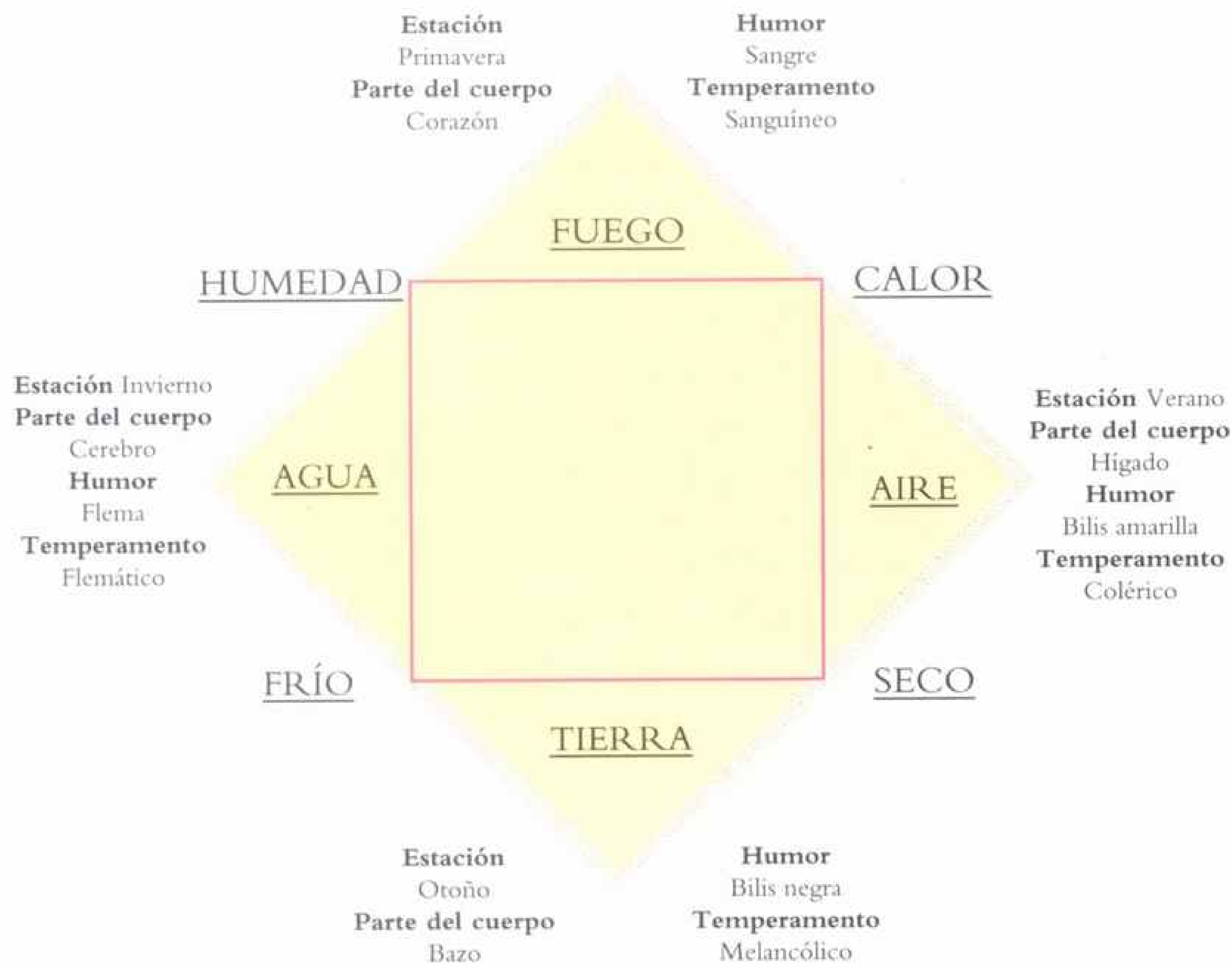
***Hypericum seco***

***Valeriana*** *(Valeriana officinalis) es buena para calmar la tensión nerviosa.*

***Virgaurea*** *(Solidago virgaurea) hierba astringente para dolor de garganta, catarro y problemas de las vías urinarias.*

***Caléndula*** *(Calendula officinalis) antiguo remedio para aliviar inflamaciones de la piel.*

*Pétalos de caléndula frescos y secos*




***La antigua teoría de los cuatro humores** sostiene que cuatro fluidos del cuerpo -bilis negra, flema, bilis amarilla y sangre- corresponden a los cuatro elementos (tierra, agua, aire y fuego), las cuatro estaciones, y otros aspectos del mundo natural. Hasta el siglo XVII los médicos creían que la enfermedad mental y física era causada por un desequilibrio del sistema humoral.*

figura humana se le atribuyeron grandes poderes mágicos y curativos. Dioscórides la recomendaba para muchos males, entre ellos insomnio e inflamación ocular.

Con la caída del imperio romano en el siglo IV, el debate sobre el origen de la enfermedad y la forma de tratarla se trasladó al Este. Para el siglo IX, los médicos islámicos habían traducido al árabe una parte importante del trabajo de Galeno, y sus ideas afectaron el desarrollo de la medicina árabe hasta la Edad Media e influenciaron a Avicena (980-1037). A fines de la Edad Media, los escritos de Galeno volvieron a traducirse del árabe al latín y durante 400 años sus ideas dominaron y se aplicaron diligentemente en la medicina europea. Aún en los siglos XVI y XVII los estudiantes de medicina recibían entrenamiento académico sobre los principios del sistema humoral establecido por Galeno. Aprendían a diagnosticar un desequilibrio humoral y los métodos para corregirlo, principalmente la sangría y la purga.

## La Imprenta y la Medicina Herbácea

La invención de la imprenta en el siglo XV cambió la fisonomía de la medicina herbácea en Europa. Aunque había algunos tratados de botánica escritos en anglosajón, islandés y galés, en su mayor parte la medicina popular había sido transmitida en forma oral.

En los siglos que siguieron, se publicaron en Europa catálogos de hierbas y sus aplicaciones en distintos idiomas, a los que el público en general tuvo acceso. Al aumentar la alfabetización, se usó el conocimiento para tratar con hierbas a las familias, especialmente por parte de las mujeres.

En algunos casos, los tratados de botánica eran escritos por médicos y reflejaban en parte la opinión de clásicos, como Dioscórides. En otras

*Lúpulo fresco*

*Lúpulo*

***Lúpulo** (Humulus lupulus): es generalmente sedante, pero también estimula la función digestiva.*

***Tanaceto** (Tanacetum parthenium): es aclamado como excelente tratamiento para la migraña.*

***Mil hojas** (Achillea millefolium): habría sido usada por las tropas de Aquiles en la guerra troyana para detener hemorragias.*

***Angélica** (Angelica archangelica): trata la indigestión.*

***Sauzgatillo** (Vitex agnus-castus): alivia problemas menopáusicos.*

***Ortiga** (Urtica dioica): sana la anemia.*

***Hisopo** (Hyssopus officinalis): Hipócrates la recetaba para pleuresía.*

***Romero** (Rosmarinus officinalis): tradicionalmente se toma para aumentar la memoria.*

***Bola de nieve** (Viburnum opulus): relaja los músculos.*

*Bayas de bola de nieve*



***Zarza*** *(Rubus fruticosus): planta depurativa, diurética, recomendada por los médicos clásicos.*

*Romero fresco*

***Malvavisco*** *(Althaea officinalis): remedio calmante para la gastritis y síndrome de colon irritable. El antiguo médico griego Plinio alababa la planta como un curalotodo.*

*Flores de malvavisco*

***Cardo mariano*** *(Carduus marianus): hepatoprotector*

*Cápsulas de cardo mariano*

***Sauquillo*** *(Sambucus nigra): Alivia la fiebre del heno*

***Salvia*** *(Salvia officinalis): en épocas medievales era considerada un curalotodo*

ocasiones se basaban directamente en experiencias propias, como en el caso de los ingleses John Gerard (1597) y Nicholas Culpeper (1652). El de Gerard, *The Herball*, es sin duda el trabajo de un horticultor más que el de un médico herborista pero sin embargo está lleno de información. El libro incluye plantas que acababan de ser llevadas a Europa por exploradores y comerciantes.

*The English Physitian*, de Culpeper se ha usado mucho como libro de consulta práctico desde su publicación. Es una rica mezcla de experiencia personal y práctica, medicina tradicional europea y pensamiento astrológico. A cada hierba se le asigna una "temperatura", un uso dentro del sistema humoral y un signo planetario o estrella regente. Como el libro de Dioscórides, *De Materia Médica*, tiene el mérito de estar basado en la observación y la experiencia.

## Hierbas Extranjeras y Drogas Sintéticas

En el siglo XVII el uso creciente de drogas extranjeras desató un acalorado debate sobre el valor relativo de las hierbas autóctonas europeas, pero para la mayoría de la población este tema era irrelevante, ya que las hierbas importadas estaban fuera de su alcance económico. Finalmente, esta discusión creó una fisura en la medicina vegetal. La población rural y pobre usaba las hierbas locales existentes, mientras que los habitantes pudientes de la ciudad y los aristrócratas compraban plantas importadas, recetadas por médicos universitarios. Para comienzos del siglo XVIII, un 70 % de las plantas medicinales que surtían los boticarios europeos eran importadas. Con el tiempo, la herboristería de la ciudad devino en la medicina científica convencional, que a su vez rechazó sus raíces herbáceas y menospreció a las plantas medicinales.

A fines del siglo XIX, la medicina convencional estableció su monopolio en la mayoría de los países europeos y se hizo ilegal la práctica de la medicina vegetal sin certificación médica (y aún se mantiene en muchos casos). En Grecia, los herboristas tradicionales, conocidos como *komboyannites*, fueron perseguidos y la palabra misma pasó a ser un insulto, con el significado de "embaucador" o "curandero". En Francia e Italia, expertos herboristas fueron encarcelados por tratar a sus pacientes. El renacimiento de la medicina natural producido en los últimos 25 años despierta esperanzas de que la censura oficial va a cambiar.

## Profesionales Modernos

En Europa, el actual modelo de medicina natural es muy variado, pero hay un hilo conductor común entre las diferentes tradiciones y prácticas. La mayoría de los herbalistas europeos usan métodos ortodoxos de diagnóstico, por ejemplo buscando síntomas de infección e inflamación. Sin embargo, la mayoría también trata de establecer un cuadro holístico más amplio, colocando



***Sanadores de la Europa medieval:*** *buscaban restablecer el desequilibrio físico con sangrías, purgas y vomitivos.*

la enfermedad en el contexto global de la vida del paciente. El herborista elige las plantas medicinales y recomienda los cambios apropiados en la dieta y el estilo de vida que permitan a los poderes auto regeneradores del organismo -el equivalente moderno de "espíritu vital"- recuperar la salud. La recuperación puede demorar más que con la medicina convencional, pero en general, el alivio es duradero y libre de efectos secundarios.

Un paciente con úlcera estomacal, por ejemplo, puede tratarse con una variedad de hierbas, como la filipéndula *(Filipendula ulmaria)*, manzanilla silvestre *(Chamomilla recutita)*, malvavisco *(Althaea officinalis)* y belladona *(Atropa Belladonna)* para aliviar la inflamación, proteger la mucosa estomacal y reducir el exceso de acidez. Además, los médicos naturistas toman en cuenta los malos hábitos alimentarios, la mala postura y el estrés, que pueden haber debilitado la capacidad del organismo para curarse. Estos problemas se contrarrestan con hierbas que alivian el estrés, una dieta rica en vegetales y frutas no ácidas y ejercicio.




***The Herball,*** *de John Gerard, 1597 es uno de los textos clásicos sobre plantas curativas.*

## Hierbas Populares

En la medicina natural europea las hierbas autóctonas todavía son muy populares. En Alemania, Suiza, Italia y Francia son muy usadas las plantas alpinas, como el árnica *(Arnica montana)* y la pulsatilla *(Anemone pulsatilla)*, mientras que la consuelda *(Symphytum officinale)* es especialmente apreciada en Gran Bretaña. También aumentó la demanda de hierbas exóticas. El ginkgo *(Ginkgo biloba)* que mejora la circulación de sangre a la cabeza y la memoria, se cultiva actualmente en forma extensiva en Francia. En Alemania, fue la medicina más vendida durante 1992.

## Tradición Europea y Futuro

En Europa, la venta libre de plantas medicinales aumentó de manera notable. En el Reino Unido las ventas treparon un 25 % entre 1990 y 1995. La medicina herbácea o fitoterapia es tan apreciada en Alemania que los médicos convencionales recetan hierbas junto con las drogas ortodoxas. En el Reino Unido, en cambio, las hierbas complementan la medicina convencional y están a cargo de profesionales entrenados en escuelas especiales. También en España el panorama es diferente. Algunos médicos recetan hierbas medicinales, pero los herboristas tradicionales, o curanderos, aún ejercen. Aprenden juntando hierbas silvestres y preparando sus propios medicamentos.

Cómo hará la Unión Europea para legislar la práctica segura de cada uno de estos tres tipos de medicina natural está por verse. Se espera un futuro en que la gente sea libre de elegir el tratamiento que coincida con sus ideas y deseos.

*Tanaceto seco*

***Crataegus*** *(Crataegus oxyacantha): tiene un marcado efecto tónico en el corazón.*

*Flores y bayas de espino blanco secas*

***Primavera*** *(Primula veris): planta sedante que calma lo que el herbalista John Gerard llamaba "frenesí".*

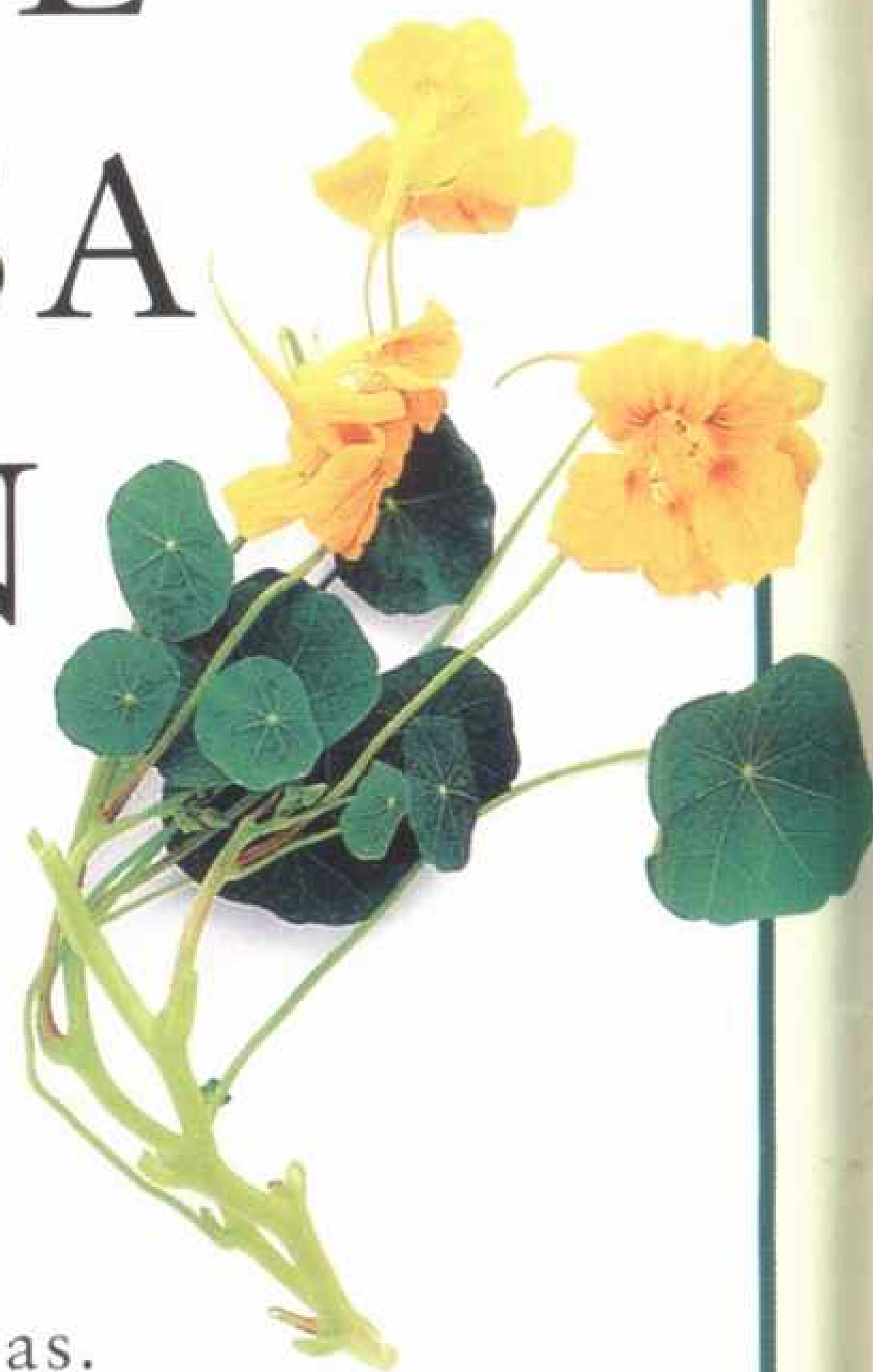
***Tomillo*** *(Thymus vulgaris): hierba tónica y antiséptica. Particularmente efectiva para tratar infecciones de pecho.*

***Digitalis*** *(Digitalis purpurea): un estimulante cardíaco muy usado.*

***Pensamiento*** *(Viola tricolor): ganó su nombre por su primitivo uso en pociones de amor. Es un efectivo expectorante, calma la tos y alivia resfríos.*

***Lavanda*** *(Lavandula officinalis): contiene un aceite esencial útil como primer tratamiento de picaduras de insectos y quemaduras de sol.*

# Encuaderne Esta Valiosa Colección



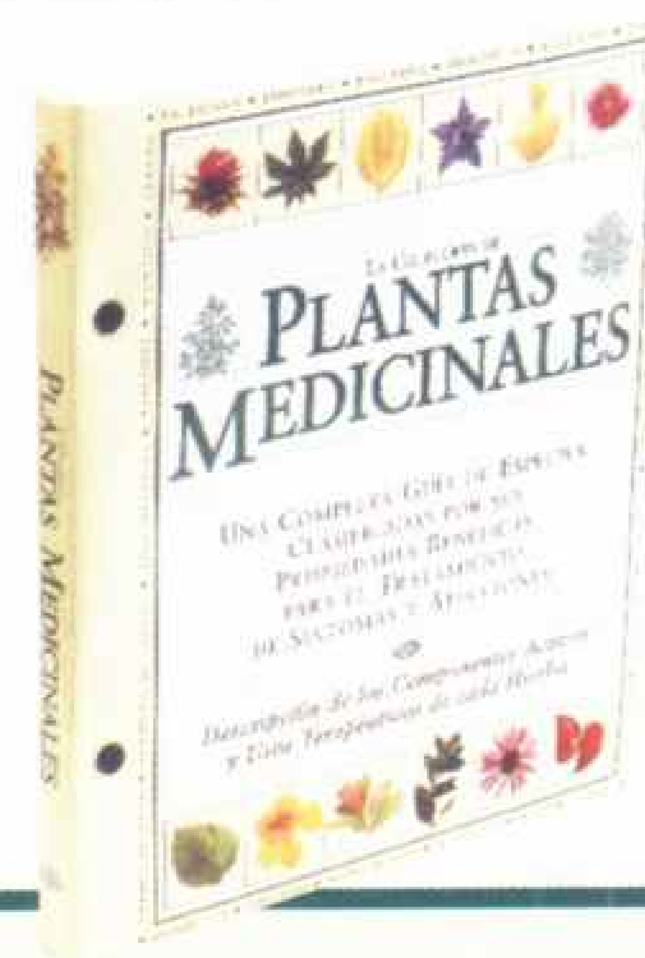



- Conviértala fácilmente en un elegante libro de tapas duras.
- Protegerá su contenido para siempre y le permitirá un rápido acceso a la información buscada.

- Sin encolar, sin cortar, sin pegar y sin esperar.
- En cuestión de segundos tendrá armado un sólido libro con la Colección completa de Plantas Medicinales.

*Solicítela en su kiosco habitual por sólo*

**$9,90**



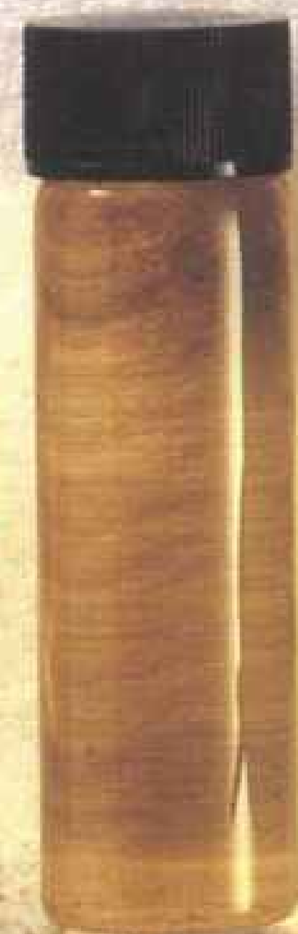

Ediciones Bien Venidas

# PLANTAS MEDICINALES ESENCIALES

LA MEDICINA HERBÁCEA posee un amplio arsenal de recursos terapéuticos para el tratamiento de las afecciones. Para que su aplicación sea correcta y efectiva, esta sección ofrece un detallado informe sobre un grupo de enfermedades, como problemas osteomusculares, de reproducción y menstruales e infecciones urinarias y micóticas, con los correspondientes remedios y tratamientos. Además, incluye una lista de plantas con propiedades curativas, con la descripción de los usos tradicionales y actuales. Entre ellas se encuentran la garra del diablo *(Harpagophytum procumbens)*, usada para problemas articulares y musculares, la madera amarilla *(Zanthoxylum americanum)*, prescripta para transtornos circulatorios, y el diente de león *(Taraxacum officinale)*, un poderoso desintoxicante.

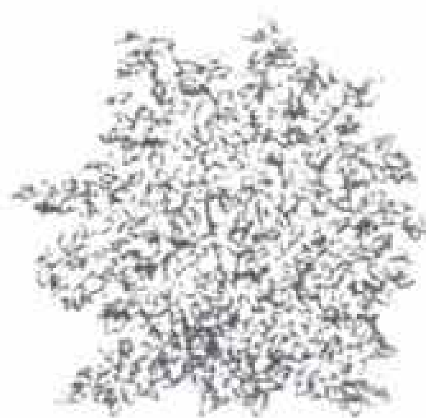








# Problemas Osteomusculares



Bola de Nieve
(*Viburnum opulus*)

Ya sea causados por accidente, deporte o simple desgaste natural, los problemas osteomusculares pueden deteriorar la calidad de vida. El primer tratamiento suele ser la manipulación, pero los remedios vegetales pueden reducir el dolor y la inflamación, relajar los músculos, desintoxicar el cuerpo y acelerar la curación. Los tratamientos externos alivian los músculos de la espalda, las articulaciones y los miembros con esguinces o doloridos. Con métodos caseros simples se puede lograr una marcada mejoría.

**Busque ayuda profesional inmediata en casos de:**

- Dolor agudo
- Hinchazón repentina de las articulaciones
- Rotura o sospecha de rotura de huesos
- Cualquier daño que requiera rayos X

**Precaución:** dar a los niños solamente remedios externos. Consulte al profesional antes de darles remedios internos.

## Esguinces y Fracturas

Las zonas dañadas menores se benefician con hierbas como el árnica y la consuelda (oreja de asno), que alivian los moretones y aceleran el proceso de curación.

**Precaución general:** siempre busque tratamiento profesional en caso de huesos rotos, fracturas y esguinces graves.

**Esguinces**
***Hierba:*** árnica *(Arnica montana)*
***Remedio:*** aplique pomada o crema en la zona dañada y masajee suavemente la piel, por lo menos 3 veces al día.
**Precaución:** no use árnica sobre la piel herida.

**Fracturas**
***Hierba:*** consuelda *(Symphytum officinale)*
***Remedio:*** aplique suavemente pomada, crema o aceite de infusión sobre la zona afectada, por lo menos 3 veces al día.
**Precaución:** no use consuelda sobre la piel herida.

## Dolores musculares y calambres

Los dolores musculares y los calambres son normales, en especial después de una actividad extenuante, pero con el tiempo el dolor se irá mitigando. Mientras tanto, pueden aliviarse con masajes y pomadas que contengan hierbas calmantes, como el árnica, el tomillo y la bola de nieve. Reumatismo es el término general con que se designan el dolor y la rigidez de músculos y articulaciones.

**Músculos doloridos y cansados**
***Hierba:*** árnica *(Arnica montana)*
***Remedio:*** aplique crema o pomada.
**Precaución:** no use árnica sobre la piel herida.



***Hierbas:*** tomillo *(Thymus vulgaris)*, romero *(Rosmarinus officinalis)*
***Remedio:*** haga una infusión con 25 g de una hierba en 3/4 l de agua. Deje reposar 10 minutos. Cuele, vierta en la bañera y sumérjase, durante 20 minutos.
***Opción:*** pruebe también un linimento que contenga aceite de hipérico.

**Calambres y espasmos musculares**
***Hierba:*** bola de nieve *(Viburnum opulus)*
***Remedio (Interno):*** tomar 1 cucharadita de tintura con agua, hasta 3 veces al día.
***Remedio (Externo):*** friccione firmemente la tintura pura en la zona afectada.

## Dolor de articulaciones y rigidez, incluyendo artritis y gota

La artritis es una enfermedad causada por la inflamación de las articulaciones, que produce dolores y rigidez. El envejecimiento y el desgaste natural pueden ser la causa, pero algunas afecciones, como la gota, son debidas a la acumulación de productos de desecho en las articulaciones.
**Garra del diablo:** es antiinflamatoria y alivia articulaciones inflamadas e hinchadas.
**Limón:** el jugo reduce la acidez en el cuerpo.
**Sauce blanco:** alivia la inflamación y el dolor. Combinado con otras hierbas, puede mejorar significativamente la artritis leve a moderada.
**Ulmaria y apio:** se combinan bien para reducir la acidez. Todos los remedios herbales aquí indicados pueden tomarse sin riesgos durante 1-2 meses.

**Artritis y articulaciones inflamadas**
***Hierba:*** garra del diablo *(Harpagophytum procumbens)*
***Remedio:*** tome tabletas (ver Precauciones generales)



***Hierba:*** limón *(Citrus limon)*
***Remedio:*** exprima el jugo de un limón y bébalo puro o diluido en agua todas las mañanas.



***Hierba:*** sauce blanco *(Salix alba)*
***Remedio:*** tome tabletas o haga una decocción con 10 g de raíz en 3/4 l de agua. Tómelo en 3 dosis durante 1-2 días, según se requiera.



***Hierbas:*** garra del diablo *(Harpagophytum procumbens)*, apio *(Apium graveolens)*, sauce blanco *(Salix alba)*.
***Remedio:*** haga una decocción con 8 g de cada hierba en 3/4 l de agua, divídalo en 4 dosis y tome 2-3 dosis al día. Otra alternativa es mezclar partes iguales de las tinturas y tomar 1 cucharadita con agua, 3 veces al día (ver Precauciones generales).
***Opción:*** si se desarrolla una artritis durante la menopausia, reemplace la garra del diablo por 8 g de cimicifuga *(Cimicifuga racemosa)*



***Hierba:*** belladona *(Atropa belladonna)*
***Remedio:*** aplique cataplasmas de belladona, además de uno de los remedios indicados arriba.

**Artritis asociada con indigestión ácida o úlcera péptica**
***Hierbas:*** ulmaria *(Filipendula ulmaria)*, apio *(Apium graveolens)*

## Auto ayuda

Para mitigar estas afecciones se recomienda mejorar la postura, controlar la ansiedad y usar remedios herbales para ayudar al cuerpo a eliminar toxinas. Evite los alimentos que forman ácidos, como las carnes rojas, espinaca, tomates y naranjas.
El ejercicio regular y moderado, y una actitud distendida y positiva son beneficiosos.

**Precauciones generales:** para artritis grave, consulte a un profesional. No tomar garra del diablo, cimicífuga o apio durante el embarazo.

***Remedio:*** haga una infusión con ulmaria y beba hasta 5 tazas por día, o mezcle 2 partes de tintura de ulmaria con 1 parte de tintura de apio y tome 1/2 cucharadita con agua, 2-3 veces al día (ver Precauciones generales).

### Articulaciones dolorosas y rígidas

***Hierba:*** hipéricon *(Hypericum perforatum)*, consuelda *(Symphytum officinale)*, lavanda *(Lavandula officinalis)*
***Remedio:*** mezcle 2 1/2 cucharadas de aceite de infusión de hipéricon o de consuelda con 20-40 gotas de aceite esencial de lavanda y masajee suavemente la zona afectada.
***Opción:*** pruebe la fricción que contiene aceite de infusión de hipéricon que figura en Remedios Generales para dolores de espalda, indicada abajo.

### Gota

***Hierba:*** apio *(Apium graveolens)*
***Remedio:*** tome tabletas o haga una decocción con las semillas. Divídala en tres dosis y bébala durante el día o agregue 25 g de semillas por día a la comida. (ver Precauciones generales)

# Dolor de espalda

Los problemas de la espalda requieren sobre todo la atención del especialista y mucho descanso. Al aliviar el dolor y la tensión muscular, las plantas medicinales contribuyen a la mejoría total y a hacer la vida más confortable.
**Bola de nieve y madera amarilla:** son hierbas relajantes. Cuando se friccionan en la zona afectada, ayudan a "desanudar" músculos tensos.
**Lavanda e hypericum:** son útiles cuando la tensión nerviosa contribuye al problema.
**Garra del diablo y bola de nieve:** tienen propiedades antiinflamatorias efectivas y ayudan a desinflamar las articulaciones.
**Pasiflora:** induce el sueño, especialmente cuando el dolor de espalda está acompañado de tensión nerviosa.
**La ciática** (una afección dolorosa debida a la compresión de un nervio espinal) y la neuralgia pueden aliviarse aplicando una fricción externa con aceite de infusión de hipéricon.

**Precaución general:** los problemas de espalda necesitan del cuidado del especialista. Para dolores crónicos o agudos, consulte a un profesional para obtener el mayor beneficio de la hierba medicinal.

### Remedios Generales

***Hierbas:*** bola de nieve *(Viburnum opulus)*, madera amarilla *(Zanthoxylum americanum)*
***Remedio:*** haga una decocción con 15 g de bola de nieve y 5 g de madera amarilla en 3/4 l de agua. Cuele y friccione la zona afectada, o use una cucharada de tintura y aplique de la misma manera.
**Nota:** úselo especialmente para el cuello tenso y las regiones lumbares.



***Hierba:*** tomillo *(Thymus vulgaris)*
***Remedio:*** haga una infusión con 25 g de hierba en 3/4 l de agua y cuélelo en la bañera. Sumérjase durante 20 minutos.



***Hierbas:*** hypericum *(Hypericum perforatum)*, lavanda *(Lavandula officinalis)*, pimienta *(Piper nigrum)*, bola de nieve *(Viburnum opulus)*.
***Remedio:*** tome 2 cucharadas de aceite de girasol o de aceite de infusión de hipéricon, agregue 20 gotas de aceite esencial de lavanda, 10 gotas de aceite esencial de romero y aceite esencial de pimienta y 1 cucharadita de tintura de bola de nieve. Agite y friccione en las zonas tensas, ya sea después del baño o habiendo calentado previamente la zona con una franela caliente.
**Otros usos:** úselo para ciática y otros problemas de espalda que causen neuralgia, así como para articulaciones rígidas y dolores musculares crónicos.

### Dolor de espalda por inflamación de articulaciones

***Hierbas:*** sauce blanco *(Salix Alba)*, bola de nieve *(Viburnum opulus)*, garra del diablo *(Harpagophytum procumbens)*
***Remedio:*** mezcle partes iguales de cada raíz y haga una decocción. Divídala en 6 dosis y tómela durante más de 2 días. Si no hay mejoría después de 7 días, divida la decocción en 3 dosis y tómela diariamente, durante una semana.

**Precaución:** no tomar garra del diablo durante el embarazo.

### Insomnio por dolor de espalda

***Hierbas:*** pasiflora *(Passiflora incarnata)*, valeriana *(Valeriana officinalis)*, bola de nieve *(Viburnum opulus)*
***Remedio:*** haga una decocción con 8 g de pasiflora, valeriana y bola de nieve en 3/4 l de agua y beba 1-2 tazas por la noche (la decocción alcanza para 2 días).



# INFECCIONES URINARIAS Y MICÓTICAS


EQUINACEA
(*Echinacea* spp.)

LAS INFECCIONES INDICAN que la resistencia del cuerpo a la enfermedad se ha debilitado, particularmente si éstas son duraderas o recurrentes. Las infecciones menores que afectan los riñones y las vías urinarias son comunes y se pueden tratar aumentando las defensas naturales del cuerpo. Las infecciones micóticas también son difíciles de eliminar y pueden requerir tratamiento profesional, aunque algunas hierbas, como el ajo *(Allium sativum)* y el cayeput *(Melalecuca alternifolia)*, son fuertes antimicóticos. Si la infección es crónica, es necesario reforzar el sistema inmunológico con algunas hierbas, como la equinacea (*Echinacea* spp).

**BUSQUE AYUDA PROFESIONAL INMEDIATA PARA:**

- Infecciones que no muestren signos de mejoría después de tomar un remedio herbal
- Temperaturas superiores a 39° C
- Dolor de riñones
- Sangre en la orina

## INFECCIONES URINARIAS

LA CISTITIS puede resultar un problema serio si se extiende a los riñones. La cistitis leve y otras infecciones urinarias se pueden curar con una mezcla de hierbas antisépticas, como el buchu, o emolientes, como el malvavisco. Tomando ajo al mismo tiempo, mejora la resistencia del cuerpo a las infecciones. El mirtilo o el arándano son excelentes para infecciones urinarias.

**Precauciones generales:** busque ayuda profesional inmediata si la cistitis es grave, si hay sangre en la orina, o dolor alrededor de los riñones o en la región baja de la espalda.

**REMEDIOS GENERALES**

***Hierbas:*** buchu *(Barosma betulina)*, maíz *(Zea mays)*, malvavisco *(Althaea officinalis)*
***Remedio:*** haga una infusión con 8 g de cada hierba en 3/4 l de agua. Divídala en 4 dosis y bébala durante el día.
***Opción:*** sustituya enebro *(Juniperus communis)*, o virgaurea *(Solidago vigaurea)* por buchu.

**Precaución:** no tomar enebro o buchu durante el embarazo.

***Hierba:*** mirtilo *(Vaccinium myrtillus)*
***Remedio:*** haga una decocción con las bayas y beba 3-4 tazas al día.
**SUGERENCIA:** el jugo de arándano puede sustituirse por la decocción de mirtilo.

***Hierbas:*** ajo *(Allium sativum)*, equinacea (*Echinacea* spp)
***Remedio:*** tome una o ambas hierbas en cápsulas o tabletas.

## INFECCIONES MICÓTICAS

LAS INFECCIONES MICÓTICAS SON comunes y cuesta trabajo curarlas. Cada vez más aparecen aftas vaginales como un efecto secundario del tratamiento antibiótico convencional. La caléndula ayuda a tratar esa molesta afección. La candidiasis (organismo parecido a la levadura) causa trastornos dentro del intestino. Los casos leves se alivian con hierbas antisépticas y antifúngicas, como el ajo. Todas las infecciones micóticas se mejoran con hierbas que refuerzan el sistema inmunológico, como la equinacea.

**DIETA**
Cuando se tratan las micosis, la dieta es un factor importante. Corte o reduzca la ingesta de pan, alcohol y otros alimentos que contengan levadura o azúcar.

**AUTO AYUDA**
Los que sufren de candidiasis pueden tomar cápsulas de acidófilos o yogur, como reconstituyentes de bacterias beneficiosas en los intestinos. Para las aftas, se puede introducir yogur en la vagina.

**Precaución general:** busque ayuda profesional para la candidiasis, dado que es una afección difícil de tratar.

**REMEDIOS GENERALES**

***Hierbas:*** equinacea *(Echinacea* spp*)*, tomillo *(Thymus vulgaris)*
***Remedio:*** mezcle 2 partes de tintura de equinacea en 1 parte de tintura de tomillo y tome 1 cucharadita con agua, dos veces al día.

***Hierba:*** ajo *(Allium sativum)*
***Remedio:*** tome 1-2 dientes de ajo triturado por día, tráguelo con agua o mézclelo con las comidas.

**AFTAS VAGINALES**

***Hierba:*** caléndula *(Calendula officinalis)*
***Remedio:*** haga una infusión y deje enfriar. Cuélela y úsela como ducha o baño vaginal.
***Opción:*** agregue la infusión a un baño y haga baño de asiento, durante 20 minutos.

***Hierba:*** cayeput *(Melaleuca alternifolia)*
***Remedio:*** use óvulos o ponga 1-2 gotas de aceite esencial diluido con 3 gotas de aceite de oliva sobre un tampón e insértelo en la vagina (esto puede arder). Sáquelo después de 2-3 horas. Aplique sólo una vez al día.

**Precaución:** durante el embarazo, consulte al profesional antes de usar estos óvulos y tampones.

**AFTAS ORALES**

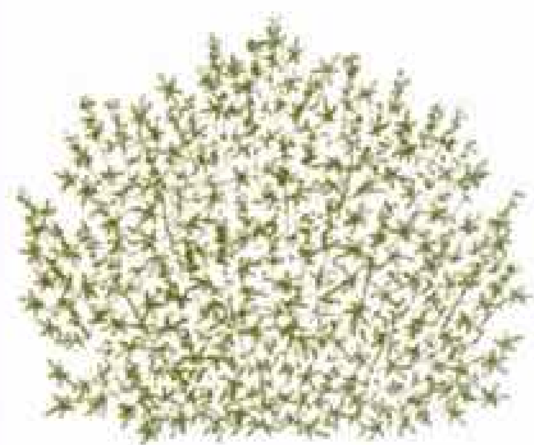
***Hierbas:*** regalíz *(Glycyrrhiza glabra)*, mirra *(Commiphora molmol)*, equinacea *(Echinacea* spp*)*
***Remedio:*** mezcle partes iguales de la tintura de cada hierba. Tome 1 cucharadita como enjuague bucal con agua cada 3-4 horas, según se requiera.

**CANDIDIASIS**

***Hierbas:*** sauquillo *(Sambucus nigra)*, caléndula *(Calendula officinalis)*, tomillo *(Thymus vulgaris)*
***Remedio:*** haga una infusión con 8 g de cada hierba en 3/4 l de agua y beba 2-3 tazas al día.

***Hierba:*** lapacho *(Tabebuia* spp.*)*
***Remedio:*** haga una decocción con 12 g de corteza en 3/4 l de agua. Divídala en 3-4 dosis y bébalo durante el día. Alternativamente, tome cápsulas o 1/2 cucharadita de tintura con agua, hasta 3 veces por día.

# Problemas de reproducción y menstruales



Sauzgatillo
(*Vitex agnus-castus*)

Las mujeres han sido más propensas a usar medicina herbal que los hombres. Esto se debe, en parte, a su rol tradicional de curadoras en el hogar, incrementándose en los últimos tiempos por efectos probados de muchas hierbas en el sistema reproductor. Plantas como el sauzgatillo, tienen componentes similares al de las hormonas sexuales femeninas, estrógeno y progesterona, que ayudan a regular el ciclo menstrual, aumentar o disminuir la fertilidad, y mantener el cuerpo durante la menopausia. También los problemas menstruales comunes, como los calambres, la tensión premenstrual y períodos con flujo excesivo, responden bien al tratamiento casero.

**Busque ayuda profesional inmediata para:**

- Dolor fuerte en abdomen o pelvis
- Cambio significativo o repentino en la menstruación, como períodos prolongados, irregulares o profusos.

**Nota importante**

Para el mejor tratamiento, consulte un naturista. Consulte al profesional antes de tomar un remedio si cree estar embarazada.

## Problemas Menstruales

El ciclo menstrual puede afectarse por muchas razones, la mayoría de ellas relacionadas con los desequilibrios hormonales. Entre otras causas se incluyen el estrés, el exceso o carencia de actividad física, problemas de peso, alergia o sensibilidad a los alimentos, esteroides, píldoras anticonceptivas, enfermedades crónicas, deficiencia de minerales y vitaminas y aún exceso de cafeína, alcohol o tabaco. Para determinar la causa subyacente es importante consultar al médico.

**Toma de remedios para problemas menstruales.** Los remedios enunciados deben ser tomados en el momento apropiado del ciclo, durante 2-3 períodos.

**El ciclo menstrual normal** dura alrededor de 28 días. Se considera que es irregular cuando de un período a otro varía notablemente sin motivo.

**La tensión pre-menstrual y el dolor menstrual** tienen muchas causas y la mayoría de las mujeres los experimentan en algún momento. La sensibilidad de senos, pezones doloridos y retención de líquido son síntomas comunes.

**Los períodos profusos** pueden terminar en anemia. Si su período dura más de 5 días o si tiene que cambiar su protección cada 2 horas, puede ser que su período sea demasiado profuso. La ortiga *(Urtica dioica)* es un tónico excelente, especialmente para flujo abundante, ya que contiene más hierro que la espinaca y puede comerse como vegetal nutritivo.

**Precaución general:** para cualquier problema menstrual crónico debe consultarse al médico, especialmente si los períodos son muy profusos o dolorosos.

### Ciclo Irregular

***Hierba:*** sauzgatillo *(Vitex agnus-castus)*
***Remedio:*** tome tabletas o ingiera 1 1/2 a 2 ml de tintura con agua todas las mañanas al despertar, por lo menos durante 2 meses.



***Hierba:*** agripalma *(Leonurus cardiaca)*
***Remedio:*** haga una infusión y tome 1-2 tazas al día, durante de tres ciclos menstruales.

**Precaución:** no tomar si la hemorragia menstrual es profusa.

### Tensión Premenstrual

***Hierba:*** verbena *(Verbena officinalis)*, tilo *(Tilia spp.)*
***Remedio:* *(interno)*** haga una infusión con una de las hierbas (o partes iguales de ambas) y beba hasta 5 tazas durante el día.



***Hierba:*** valeriana *(Valeriana officinalis)*
***Remedio:* *(interno)*** tome tabletas que contengan valeriana o ingiera 20-40 gotas de tintura con agua, hasta 5 veces al día.



***Hierba:*** romero *(Rosmarinus officinalis)*
***Remedio:* *(externo)*** haga una infusión con 1 cucharada de hojas secas o 2 de hojas frescas en 1 litro de agua y cuélelo en un baño tibio todas las mañanas. Alternativamente, agregue 5-10 gotas de aceite esencial al baño.

**Nota:** para ciclos irregulares, pruebe el remedio con sauzgatillo indicado arriba.

### Molestias Mamarias y Pezones Doloridos

***Hierba:*** manzanilla *(Chamomilla recutita)*
***Remedio:*** haga una compresa con una infusión de 50 g de hierba y 1/4 l de agua. Aplíquela suavemente sobre los senos. Repítalo tantas veces como sea necesario.



***Hierba:*** caléndula *(Calendula officinalis)*
***Remedio:*** aplique ungüento en los pezones. Si está amamantando, limpie el ungüento antes de cada mamada.

### Retención de Líquido

***Hierba:*** diente de león *(Taraxacum officinale)*
***Remedio:*** haga una infusión con las hojas y beba hasta 3 tazas al día.

### Hemorragia Menstrual Profusa

***Hierbas:*** *chuang xiong (Ligusticum wallachii)*, peonia blanca *(Paeonia lactiflora)*, angélica china *(Angelica sinensis)*, rehmania *(Rehmannia glutinosa)*
***Remedio:*** mezcle partes iguales de cada raíz y haga una decocción con 15 g de la mezcla en 3/4 l de agua. Bébalo en 3 dosis iguales durante el día.



***Hierbas:*** bolsa de pastor *(Capsella bursapastoris)*, ortiga *(Urtica dioica)*
***Remedio:*** haga una infusión con 7.5 g de cada hierba (o sólo 15 g de bolsa de pastor) en 3/4 l de agua. Divídala en 3-4 dosis y bébala durante el día.

### Dolor Menstrual

***Hierbas:*** ñame *(Dioscorea villosa)*, bola de nieve *(Viburnum opulus)*, viburno *(Viburnum prunifolium)*
***Remedio:*** haga una decocción con 15 g de una raíz en 3/4 l de agua. Tome pequeños sorbos durante el día, o ingiera 2 cucharaditas de tintura con agua, 3-4 veces al día durante 3 días. Posteriormente reduzca la dosis a 1 cucharadita por día, durante 5 días, o tome tabletas.



***Hierba:*** peonia blanca *(Paeonia lactiflora)*
***Remedio:*** haga una decocción con 20 g de raíz en 3/4 l de agua. Tome sorbos durante el día.

## Problemas de Fertilidad en la Mujer

La medicina herbal parece aumentar la fertilidad en las mujeres que están tratando de concebir, especialmente si el problema está relacionado con desequilibrios hormonales, edad, o la cantidad de mucosa producida por el cervix. Cuando no parece haber problemas físicos que impidan la concepción, por ejemplo una trompa de falopio bloqueada, quistes ováricos o cicatrices internas, bien vale la pena probar con medicina herbal. La dieta, el ejercicio y el estilo de vida también juegan un papel importante en mejorar la fertilidad.

### Ayuda a la Concepción

***Hierba:*** sauzgatillo *(Vitex agnus-castus)*
***Remedio:*** tome tabletas o ingiera 20-40 gotas de tintura con agua todas las mañanas, durante no más de 3 meses.



***Hierba:*** angélica china *(Angelica sinensis)*
***Remedio:*** tome tabletas o haga una decocción con 12 g de raíz en 3/4 l de agua y beba todos los días, durante no más de 3 meses.

**Precaución:** interrumpa si queda embarazada.

### Falta de Deseo Sexual

***Hierba:*** esquisandra *(Schisandra chinensis)*
***Remedio:*** remoje 5 g (un puñado pequeño) de bayas en agua durante la noche. Cuele las bayas y haga una decocción con 1/4 l de agua. Deje reposar 15 minutos y tome la dosis todos los días.
**Nota:** tradicionalmente, este remedio se toma durante 100 días para aumentar la energía y la vitalidad sexual. (es seguro tomarlo durante este período).

## Problemas de Fertilidad en el Hombre

La impotencia en el hombre es un problema común y para restablecer su función sexual se han utilizado las hierbas. La baja cantidad de esperma, que es una causa común de infertilidad, se relaciona frecuentemente con el estilo de vida y el estado general de salud.
**Sabal:** es un tónico que aumenta la resistencia. Beneficia los órganos sexuales masculinos y es reconocido como estimulante de la potencia.
**Withania:** es un tónico amplio, menos estimulante que el ginseng, pero que ayuda a restablecer la vitalidad normal después de una larga enfermedad o estrés.

### Vitalidad General

***Hierba:*** withania *(Withania somnifera)*
***Remedio:*** tome 2 g de la raíz seca por día, ya sea masticándola o en polvo mezclada con miel. Si es necesario, agréguele agua. No tomar durnate más de 6 semanas.

### Impotencia y Eyaculación Precoz

***Hierba:*** ginseng *(Panax ginseng)*
***Remedio:*** tome 1/2 a 1 g hasta 3 veces, por día durante 6 semanas, ya sea masticando la raíz, cocido en una sopa o guiso, o tomándolo en tabletas.
**Nota:** el ginseng es el remedio más conocido para esta afección. Sin embargo, las bayas de esquisandra *(Schisandra chinensis)* también benefician la sexualidad masculina.
Tómela como se menciona en Problemas de fertilidad en las mujeres, bajo Falta de deseo sexual, durante 6 semanas.

**Precaución:** no tome cafeína mientras toma ginseng.



***Hierba:*** sabal *(Sabal serrulata)*
***Remedio:*** tome 1/2 cucharadita de tintura con agua hasta 3 veces al día, durante 6 semanas.

## Problemas de Menopausia

La menopausia se define como la cesación de la menstruación. Generalmente ocurre entre los 45 y 55 años. Después de dos años sin tener el período, se puede suponer que ha ocurrido el "cambio de vida".
**Los niveles de estrógeno y progesterona** decaen durante la menopausia. Las hierbas que tienen un efecto progesterogénico, así como las que mantienen los niveles de estrógenos ayudan a mantener la densidad ósea, reduciendo el riesgo de osteoporosis.
**El mantenimiento de la vitalidad** es importante, ya que muchos problemas se dan por agotamiento, cansancio y por cambios hormonales. Si se siente triste y cansada, algunos de esto remedios pueden ayudarle a levantar la vitalidad y el ánimo. El hipéricon es una excelente medicina para la depresión.
**Los calores y las sudaciones nocturnas** son principalmente causadas por los cambios hormonales. Sin embargo, el cansancio nervioso aumenta la aparición de estas afecciones.

**Precaución general:** pida ayuda profesional si tiene flujo menstrual irregular o prolongado.

### Disminución de los Niveles de Progesterona y Estrógeno

***Hierba:*** sauzgatillo *(Vitex agnus-castus)*
***Remedio:*** tome tabletas, ó 20-40 gotas de tintura con agua, todas las mañanas.



***Hierba:*** unicornio falso *(Chamaelirium luteum)*
***Remedio:*** se aconseja las tabletas. Alternativamente tome 20 gotas de tintura con agua, 2-3 veces al día.



***Hierba:*** cimicífuga *(Cimicifuga racemosa)*
***Remedio:*** tome tabletas ó 25 gotas de tintura con agua, 3 veces al día.
***Opción:*** la cimicífuga se combina bien con el unicornio falso. Mezcle partes iguales de cada tintura y tome 1/2 a 2 ml con agua, 3 veces al día.

### Depresión y Disminución de la Vitalidad

***Hierba:*** hypericum *(Hypericum perforatum)*
***Remedio:*** tome 1/2 cucharadita de tintura con agua, 3 veces al día.

***Hierba:*** avena *(Avena sativa)*
***Remedio:*** coma 25-50 g de avena como cereal en el desayuno, o con otra comida.
***Opción:*** además, haga una infusión con paja de avena. Divida en 3 dosis y beba durante el día.

### Calores y Sudación Nocturna

***Hierba:*** salvia *(Salvia officinalis)*
***Remedio:*** haga una infusión y beba 3 tazas, durante el día o la noche, según sea el momento en que ocurre el problema.



***Hierbas:*** sauce blanco *(Salix alba)*, cimicífuga *(Cimicifuga racemosa)*
***Remedio:*** tome una de las hierbas indicadas arriba, en tabletas, o ingiera 1 cucharadita de tintura con agua a la noche.



***Hierba:*** peonia blanca *(Paeonia lactiflora)*
***Remedio:*** haga una decocción con 20 g de raíz en 3/4 l de agua. Tome sorbos durante el día.

# *Filipendula ulmaria* (Rosáceas)
# FILIPÉNDULA ULMARIA



**FILIPÉNDULA**
Planta perenne de hasta 1,5 m, con hojas aserradas y racimos de flores perfumadas color crema.

EN EL MEDIOEVO era la hierba predilecta para esparcir en los ambientes. Gerard escribió en su Herball (1597): "su perfume alegra el corazón y deleita los sentidos". El ácido salicílico aislado de la planta se sintetizó por primera vez en la década de 1890 y se utilizó para hacer la aspirina. En la actualidad, esta planta se utiliza para problemas gástricos e inflamaciones, como la artritis.



***Filipéndula:** en la Edad Media se utilizaba para dar sabor al hidromiel (agua y miel).*

## HÁBITAT Y CULTIVO

Originaria de Europa, crece fácilmente en lugares húmedos, como zanjas y orillas de ríos y arroyos. Se autosiembra libremente pero también puede multiplicarse por división de mata, en otoño o primavera. Las hojas y las cimas florales se cosechan en verano, cuando florece. Es una planta ornamental de floración estival. Se cultiva a pleno sol.

## COMPONENTES

- Glicósidos flavonol (aproximadamente 1%) principalmente glicósidos de quercetina
- Glicósidos fenólicos (salicilatos)
- Aceite volátil (salicilaldehído)
- Polifenoles (taninos)

## EFECTOS CLAVE

- Antiinflamatorio
- Antirreumático
- Astringente
- Diurético
- Alivia el dolor de estómago

## INVESTIGACIÓN

■ **Salicilatos:** son sustancias del tipo de la aspirina que ayudan a reducir la inlfamación y aliviar el dolor, como en los casos de artritis.

■ **Combinación protectora:** a diferencia de la aspirina (que a grandes dosis produce úlceras gástricas), la combinación de salicilatos, taninos y otros componenes de la filipéndula protegen la mucosa interna del estómago e intestinos, mientras los salicilatos ejercen su acción curativa. La filipéndula es un buen ejemplo de que la medicina herbácea no puede entenderse si sólo se consideran sus componentes activos aislados.

## USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

■ **En la Europa antigua** la filipéndula fue una de las hierbas más sagradas de los Druidas, aunque no se sabe si fue utilizada como medicina. En cambio, se sabe que durante años fue un remedio popular en gran parte de Europa. Nicholas Culpeper escribió en 1652: "hervida en vino alivia rápidamente a los que sufren de cólicos y aplaca el flujo en el vientre".

■ **Ácido neutralizante:** la ulmaria alivia y reduce la acidez digestiva. Su eficacia para reducir los niveles de acidez en todo el organismo no es clara, pero es probable que su efectividad en casos de artritis y reumatismos no se deba sólo a su acción antiinflamatoria. Se cree que al reducir la acidez en el estómago también reduce los niveles ácidos en todo el organismo, aliviando en consecuencia los problemas articulares (asociados con la acidez). Ocasionalmente la ulmaria se usa para la cistitis.

■ **Remedio digestivo:** remedio inocuo contra la diarrea, aún en niños. Se usa junto con otras hierbas para el síndrome de colon irritable.

## PARTES USADAS

***Las cimas florales y las hojas** contienen salicilatos que reducen la inflamación. Se cosechan en verano.*

***Cimas florales y hojas frescas***

Las flores color crema huelen a almendras.



***Cimas florales y hojas secas.***

## PREPARACIONES Y USOS

**Precaución:** no tomar en casos de alergia a la aspirina.



***Tintura:** embeba un apósito en 25 ml de tintura y aplique sobre las articulaciones doloridas.*



***Tabletas:** son convenientes. Tómelas para dolores reumáticos.*



***Infusión:** prepárela agregando agua recién hervida a las hierbas. Para la indigestión, tome 100 ml cada 2 horas.*

**DECOCCIÓN:** para la diarrea, tome 1 taza, 2-3 veces por día.

**POLVO:** para la acidez, tome 1/2 cucharadita mezclada con un poco de agua, 3 veces por día.

# *Harpagophytum procumbens* (*Pedaliáceas*)

# GARRA DEL DIABLO

**GARRA DEL DIABLO**
Planta trepadora perenne que alcanza 1,5 m de largo, con hojas carnosas lobuladas y fruto leñoso barbado.

EL PINTORESCO NOMBRE de esta planta africana deriva del aspecto de su duro fruto barbado. Sus propiedades medicinales fueron descubiertas por varios pueblos sudafricanos que usaban una decocción del tubérculo para tratar problemas digestivos y artritis. Actualmente se consigue en farmacias y negocios naturistas de occidente como remedio para la artritis y el reumatismo.



***La garra del diablo,*** *que crece en el Transvaal, tiene flores color púrpura brillante en primavera.*

## HÁBITAT Y CULTIVO

Originaria del Sur y Este de África, se encuentra más en las estepas del Transvaal. Prospera en terrenos arcillosos o arenosos y prefiere la vera de los caminos y terrenos desérticos despejados de su vegetación natural. Se propaga de semilla, en primavera. Los tubérculos se extraen en otoño y se cortan en trozos de unos 2 cm de largo. Conviene no mezclar los tubérculos, que contienen los componentes activos, con las raíces, porque ésto resta efecto a la hierba. La planta prefiere suelo profundo y arenoso (por lo menos 4 cm en la maceta, que se debe ubicar a pleno sol). En este país no se la cultiva como planta ornamental, pero crece en los montes de manera espontánea, su fruto, de 10 cm de largo, yacen en el suelo y se enganchan a los animales que los diseminan aquí y allí.

## ESPECIES AFINES

Hay dos especies africanas emparentadas que se usan de manera similar a la garra del diablo.

## COMPONENTES

- Glucósidos iridoides (harpagósido)
- Azúcares
- Fitosteroles
- Flavonoides
- Harpagoquinonas

## EFECTOS CLAVE

- Antiinflamatorio
- Analgésico
- Estimulante digestivo

## INVESTIGACIÓN

- **Antiinflamatorio:** investigaciones realizadas en Francia en 1992 indican que la hierba es antiinflamatoria, pero la opinión sobre su efectividad está dividida.
- **Analgésico:** hay evidencias de que alivia los síntomas de dolores articulares.
- **Amargo:** estimula y tonifica el aparato digestivo. Muchos problemas de artritis se asocian con una mala digestión y absorción de los alimentos y el efecto estimulante de esta hierba sobre el estómago y la vesícula contribuye a su valor terapéutico global como remedio antiartrítico.

## USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

- **Remedio tradicional africano:** muy utilizado por algunos pueblos sudafricanos, como los khoikhoin y los bantú. Tradicionalmente se ha usado como tónico, en especial para problemas digestivos, artritis y reumatismo, para disminuir la fiebre y como ungüento para dolores, úlceras y forúnculos.
- **En occidente:** también se usa según sus aplicaciones tradicionales. Se consigue en forma de tabletas de venta libre para problemas artríticos y reumáticos. Puede aliviar una serie de síntomas asociados con problemas articulares y musculares, como gota, dolor de cintura, fibrositis y artritis reumatoidea.

## PARTES USADAS

***El tubérculo*** *se cosecha en otoño y se usa en diversos preparados antiartríticos.*



***Rodajas de tubérculo seco.***



***Tubérculo seco picado.***

## PREPARACIONES Y USOS

**Precaución:** no lo consuma si padece de úlcera estomacal o duodenal. No lo tome durante el embarazo.



***Decocción:*** *para el reumatismo, hierva lentamente 1 cucharadita de raíz en 1 taza de agua, durante 15 minutos. Tome en dosis pequeñas, durante 1-2 días.*



***Tintura:*** *para la artritis asociada con mala digestión, tome 30 gotas con agua, dos veces por día.*



***Tabletas:*** *tómelas para la artritis y el reumatismo.*

# *Salix alba* (*Salicáceas*)
# SAUCE BLANCO, S. ÁLAMO

SAUCE BLANCO
Árbol de follaje caduco de hasta 25 m de altura, con hojas verdes lanceoladas y amentos colgantes en primavera.

FAMOSO COMO fuente original del ácido salicílico (el precursor de la aspirina), se ha usado en Europa, África, Asia y Norteamérica durante miles de años para aliviar dolores articulares y controlar la fiebre. Dioscórides, médico griego del siglo I, sugería tomar "hojas de sauce blanco, machacadas con un poquito de pimienta y acompañadas de vino", para aliviar el dolor de la parte baja de la espalda.



***El sauce blanco** se usa en Gran Bretaña para fabricar palos de cricket. La corteza tiene propiedades antiinflamatorias.*

## HÁBITAT Y CULTIVO

Originario de gran parte de Europa, también se encuentra en el Norte de África y Asia. Crece en zonas húmedas, como las orillas de los ríos. Se propaga por esquejes semi-maduros, en verano o leñosos, en invierno. Los árboles se mochan con frecuencia, y en primavera se quita la corteza de las ramas de los árboles que tienen entre 2 y 5 años.

## ESPECIES AFINES

Muchas especies de Salix, por ejemplo el *S. fragilis*, se usan indistintamente con el sauce blanco. El *S. acmophylla* se utiliza en el subcontinente Indio como remedio para las fiebres. En la medicina herbácea norteamericana, el salix homeopático *(S. nigra)* se utiliza como anafrodisíaco (depresor sexual).

## COMPONENTES

- Glicósidos fenólicos (hasta 11%) - ácido salicílico
- Flavonoides
- Taninos (hasta 20%)

## EFECTOS CLAVE

- Antiinflamatorio
- Analgésico
- Reduce la fiebre
- Antirreumático
- Astringente

## INVESTIGACIÓN

- **Ácido salicílico y aspirina:** la investigación sobre el sauce blanco total es escasa, pero el ácido salicílico, su principal componente activo, fue aislado por primera vez en 1838. Fue el precursor de la aspirina, una droga química producida por primera vez en 1899. El ácido salicílico tiene muchas de las propiedades analgésicas y antiinflamatorias de la aspirina. Inhibe la producción de prostaglandinas, alivia el dolor y disminuye la fiebre. A diferencia de la aspirina, no licua la sangre ni irrita la mucosa estomacal.

## USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

- **Antiguamente:** es astringente y solía usarse para detener hemorragias internas. En su herbario de 1652, Nicholas Culpeper aconsejaba usar las cenizas de corteza "mezcladas con vinagre, para eliminar verrugas, callos y carnes superfluas".
- **Remedio articular:** es un excelente remedio para dolores reumáticos y artríticos de espalda y articulaciones como rodillas y caderas. Combinada con otras hierbas y cambios en la dieta, alivia la inflamación, la hinchazón y mejora la movilidad en articulaciones doloridas o crujientes. Aunque los medicamentos convencionales a base de aspirina son más potentes, pueden tener efectos secundarios desfavorables.
- **Fiebre y dolor:** controla la fiebre alta, alivia jaquecas y dolores de cabeza.
- **Menopausia:** al reducir la transpiración, alivia calores y sudoraciones nocturnas.

## PARTES USADAS

*Se quita la **corteza** de las ramas jóvenes y se usa fresca o seca.*



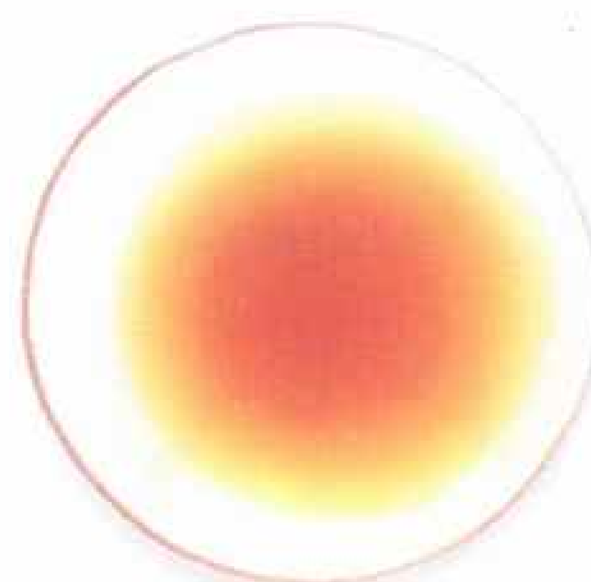
***Corteza seca***




***Corteza fresca***

## PREPARACIONES Y USOS

**Precaución:** evítelo si es alérgico a la aspirina.



***Tintura:** para el reumatismo, tome 2,5 ml con agua, 3 veces por día.*




***Remedio:** prepare una decocción con 10 g de sauce blanco, 10 g de hipéricon y 10 g de bola de nieve. Para músculos doloridos, beba 1 taza, dos veces por día.*

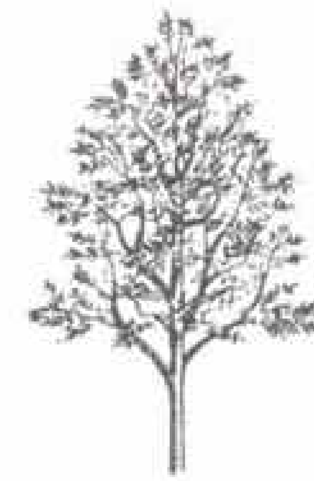


***Tabletas:** suelen contener también otras hierbas. Tome para artritis.*

**DECOCCIÓN:** para articulaciones dolorosas y reumatismo, tome 1/2 taza, 3 veces por día.

# *Zanthoxylum americanum* (*Rutáceas*)

# MADERA AMARILLA, FRESNO ESPINOSO



MADERA AMARILLA
Arbusto de follaje caduco de hasta 3 m, con ramas grises espinosas y hojas compuestas.

ORIGINARIA DE NORTEAMÉRICA, esta hierba es productora de calor y un estimulante para la circulación. Era muy apreciada por los indígenas por sus propiedades medicinales. Tanto la corteza como las bayas se mascaban para aliviar el reumatismo y el dolor de muelas. Actualmente, se receta especialmente para el reumatismo y la artritis, así como para ciertos problemas digestivos y úlceras en las piernas.



***La madera amarilla** es antirreumática y mejora la circulación.*

## HÁBITAT Y CULTIVO

Originario del Sur de Canadá y zonas del Norte, Centro y Oeste de EE.UU., prefiere los lugares húmedos y sombreados, como los bosques. Se propaga de semillas, en otoño. La corteza se cosecha en primavera y las bayas se recogen en verano. Las semillas se remojan en agua durante la noche y se siembran en primavera en tierra negra a pleno sol.

## ESPECIES AFINES

El *Z. clavaherculis* crece en el Centro y Sur de EE.UU. y se utiliza indistintamente con la madera amarilla. *Chuan jiao (Z. bungeanum)* se da en la medicina china para enfermedades "frías" que provocan dolores abdominales. El *Z. capense* se usa en Sudáfrica para cólicos y el *Z. zanthoxyloides* es una hierba tradicional del Oeste africano para afecciones reumáticas.

## COMPONENTES

- Alcaloides (queleritrina)
- Herclavina
- Lignanos (asarinina)
- Neoherculina
- Taninos
- Resinas
- Aceite volátil

## EFECTOS CLAVE

- Estimulante circulatorio
- Aumenta la transpiración
- Antirreumático
- Carminativo

## USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

- **Hierba norteamericana:** fue usada por los indígenas como remedio para el dolor de muelas y reumatismo. Durante el siglo XIX se utilizó como estimulante circulatorio y para la artritis. La corteza figuró en la Farmacopea de los EE.UU., desde 1820 hasta 1926.
- **Afecciones artríticas:** los herboristas occidentales la consideraban el principal remedio para problemas reumáticos y artríticos. Estimula el flujo sanguíneo hacia articulaciones dolorosas o rígidas, fomentando el aporte de oxígeno y nutrientes a la zona y eliminando los productos de desecho.
- **Circulación:** mejora la circulación en la claudicación intermitente y en la enfermedad de Raynaud, trastornos en los que las arterias de los miembros se han estrechado impidiendo que llegue suficiente sangre a los músculos de manos o piernas.
- **Otros usos:** alivia los gases, flatulencia y diarrea y tonifica la digestión. Se aplica como tópico para úlceras de las piernas y enfermedades inflamatorias crónicas de la pelvis.

## PARTES USADAS



***Planta fresca***

***Corteza:** se considera que tiene efectos más potentes que las bayas. Se usa en preparados para estimular el flujo sanguíneo.*

***Corteza fresca***

Bayas y corteza: se mascaban para el dolor de muelas



***Corteza seca picada***



***Bayas secas***

*Con las **bayas** se preparan remedios para la mala circulación.*

## PREPARACIONES Y USOS

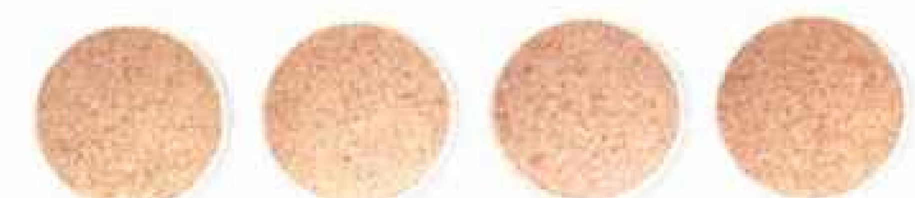
**Precauciones:** no usar durante el embarazo. No ingerir si se sufre de afecciones inflamatorias del estómago.



***Tintura:** para la artritis, tome 20 gotas con agua, 3 veces por día.*



***Decocción:** para la mala circulación, hierva 3 cucharaditas de jengibre y 3 de bayas de madera amarilla con 3/4 l de agua. Beba 1 taza, dos veces por día.*



***Tabletas:** en general contienen otras hierbas. Tómelas para la artritis y el reumatismo.*



***Loción:** para la mala circulación en las piernas, prepare una decocción de corteza y aplique.*

# *Apium graveolens* (*Umbelíferas*)
# APIO


**APIO**
Planta bianual con tallos acanalados brillantes, hojas lustrosas y flores pequeñas. Crece hasta unos 50 cm.

MÁS CONOCIDO COMO VEGETAL que como medicamento, los tallos y semillas del apio se usan para problemas urinarios, reumáticos y artríticos. Además, es diurético depurativa. Sus semillas se emplean para artritis, cuando se produce la acumulación de productos de desecho. Se cree que tienen un efecto carminativo y levemente sedante. Para la medicina, los tallos son menos importantes.



***El apio** es una medicina efectiva, además de un alimento.*

## HÁBITAT Y CULTIVO

Originario de Gran Bretaña y otros países europeos, crece silvestre a lo largo de las costas inglesas y galesas y en pantanos. El apio cultivado es menos fragante que el silvestre. Se propaga de semillas, en primavera y se cosecha desde mediados del verano al otoño. Puede sembrarse y cultivarse en macetas o canteros de jardín, desde agosto a marzo. Requiere pleno sol.

## ESPECIES AFINES

El *A. graveolens var. rapaceum* es una variedad de apio con raíz de nabo. Alimento medicinal con las mismas propiedades que el apio.

## COMPONENTES

- Aceite volátil (1,5-3%) contiene limoneno (60-70%), ftálidos y beta-selinene
- Cumarinas
- Furanocumarinas (bergapten)
- Flavonoides (apiina)

## EFECTOS CLAVE

- Antirreumático
- Carminativo
- Antiespasmódico
- Diurético
- Baja la presión sanguínea
- Antiséptico urinario

## INVESTIGACIÓN

- **Aceite esencial:** investigaciones realizadas en Alemania y China durante las décadas del 70 y 80 muestran que el aceite esencial tiene efectos calmantes sobre el sistema nervioso central. Algunos de sus componentes tienen acción antiespasmódica, sedante y anticonvulsiva. Los estudios chinos confirmaron la utilidad del aceite para tratar la alta presión arterial.

## USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

- **Hierba Antigua:** según los registros, el apio se cultiva desde el Egipto de los faraones, hace unos 3000 años, y se conocía en China antes de Cristo, en el siglo V. A través de la historia se utilizó como alimento, y en diferentes momentos, la planta entera y las semillas se usaron como medicina.
- **Propiedades depurativas:** en la actualidad, las semillas se usan para tratar reumatismo y gota. También ayudan al riñón a eliminar uratos y otros productos de desecho, y al resto del organismo a reducir la acidez. Las semillas se utilizan para la artritis, desintoxicando el organismo y mejorando la circulación sanguínea a los músculos y articulaciones.
- Diurético: las semillas de apio tienen un fuerte efecto antiséptico y levemente diurético. Son un tratamiento efectivo para la cistitis y ayudan a desinfectar la vesícula y las vías urinarias.
- **Bebida nutritiva:** el jugo de apio y zanahoria orgánica constituye una bebida depuradora efectiva para muchas enfermedades crónicas.
- **Otros usos:** las semillas de apio son beneficiosas para problemas de pecho, como asma y bronquitis. Combinadas con otras hierbas, ayudan a reducir la presión arterial.

## PARTES USADAS



***Tallos:** se comen como alimento nutritivo y se hace jugo.*

Las hojas dentadas y divididas son aromáticas

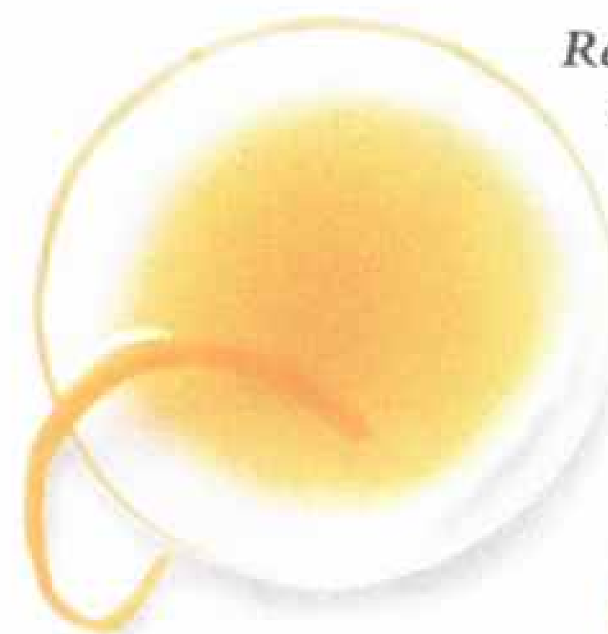
**Tallo**



***Las semillas** contienen aceite volátil y son la parte más usada en medicina.*

## PREPARACIONES Y USOS

**Precaución:** no debe consumirse medicinalmente durante el embarazo o en caso de insuficiencia renal. No use las semillas que se venden para cultivo en preparaciones medicinales. Ingerir el aceite esencial sólo bajo supervisión profesional.



***Remedio:** como bebida depurativa, tome 1 taza diaria de jugo de zanahoria orgánica y apio.*

***Infusión de semillas:** para gota y artritis, tome 1 taza diaria.*



***Tintura de semillas:** para el reumatismo, tome 30 gotas, 3 veces por día.*

**POLVO DE SEMILLAS:** para la artritis, mezcle 1 cdta. con los alimentos.



**CONSUELDA** Planta perenne de hasta 1 m de altura, con hojas gruesas y flores acampanadas que van del blanco al rosado o malva.

# *Symphytum officinale* (Borragináceas)
# CONSUELDA, C. MAYOR

EL NOMBRE CIENTIFICO *Symphytum,* derivado del griego, "unir", y el vulgar consuelda, derivado del latín "consolidar", dan cuenta de su uso tradicional para soldar huesos rotos. También es usada para heridas. K'Eogh escribió en su Irish Herbal (1735) que la consuelda "cicatriza todas las heridas y rupturas internas". Aún hoy es muy apreciada por sus propiedades curativas.



***La consuelda** era conocida por el médico griego Dioscórides, quien en el siglo I escribió sobre ella en su Materia Médica.*

## HÁBITAT Y CULTIVO

Planta autóctona europea, crece en todas las regiones templadas del mundo, incluídos el Oeste de Asia, Norteamérica y Australia. Prospera en lugares húmedos y pantanosos. Puede crecer de semillas, en primavera, o por división de matas. en otoño. Las hojas y ápices de floración se cosechan en verano. La raíz se levanta en otoño.

## COMPONENTES

- Alantoína (hasta 4,7%)
- Mucílago (un 29%)
- Triterpenoides
- Ácidos fenólicos (ácido rosmarínico)
- Asparagina
- Alcaloides pirrolizidina (0,02-0,07%)
- Taninos

## EFECTOS CLAVE

- Emoliente
- Astringente
- Antiinflamatorio
- Cura heridas y huesos

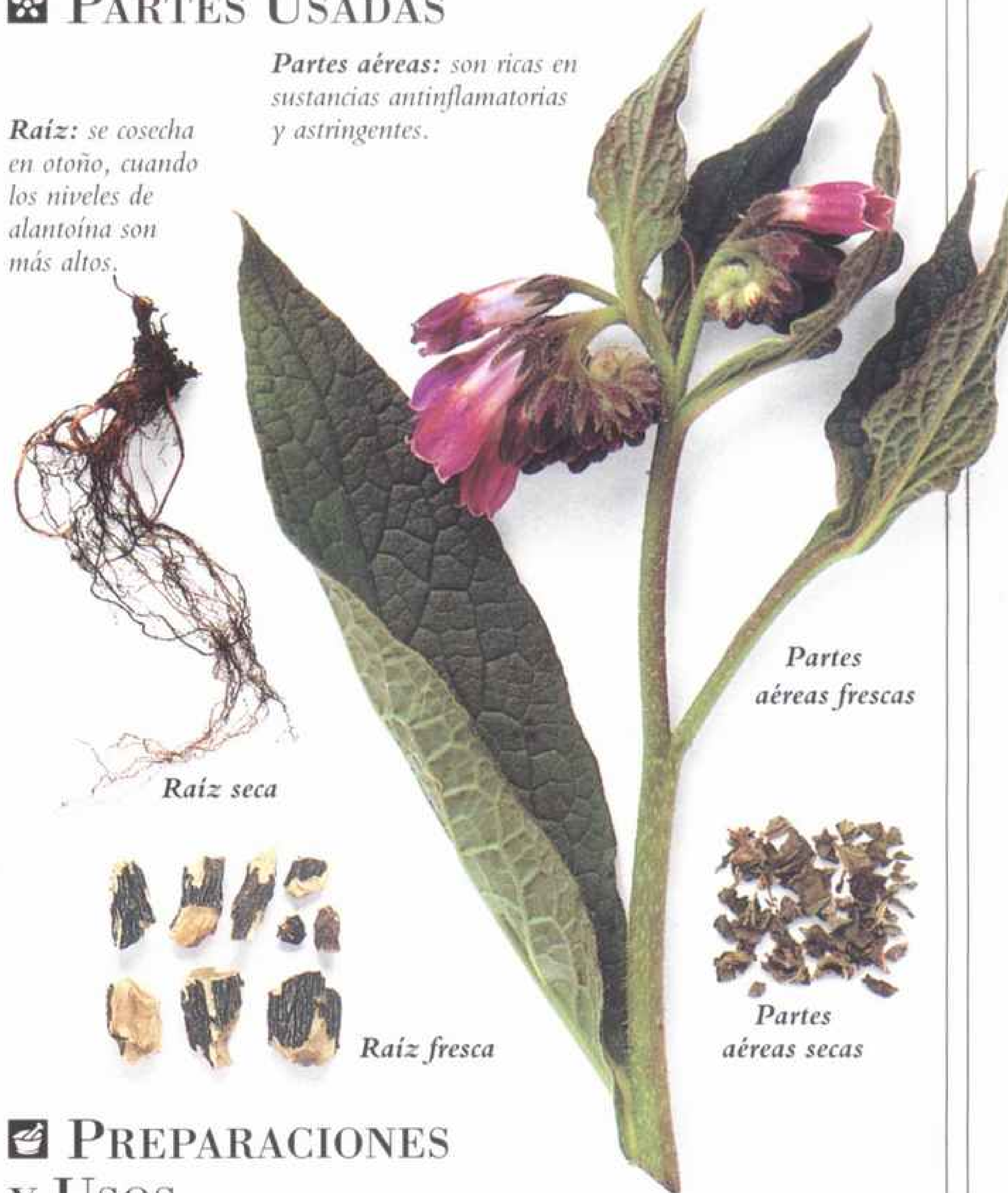
## INVESTIGACIÓN

- **Alantoína:** la consuelda contiene alantoína, sustancia que hace proliferar las células que ayudan a reparar el tejido dañado.
- **Ácido rosmarínico:** la hierba tiene considerables propiedades antiinflamatorias, en parte por la presencia del ácido rosmarínico y otros ácidos fenólicos.
- **Alcaloides pirrolizidina:** según las investigaciones, estas sustancias, aisladas, son muy tóxicas para el hígado. Todavía no resulta claro si son tóxicas dentro de la planta completa, porque sólo están presentes en cantidades ínfimas, incluso pueden estar ausentes en muestras de partes aéreas secas. La mayor concentración está en la raíz y, hasta que se confirme si es o no tóxica, no debe ser ingerida. Las partes aéreas se consideran seguras. El legítimo interrogante sobre la seguridad de la consuelda como medicina sólo podrá responderse con una mejor comprensión de sus propiedades terapéuticas.

## USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

- **Usos en el pasado:** se utilizaba para tratar úlceras estomacales, síndrome de colon irritable y una serie de trastornos respiratorios, incluídas la bronquitis y la pleuresía.
- **Heridas:** la capacidad de la consuelda para curar magulladuras, esguinces, fracturas y huesos rotos es conocida desde hace miles de años. La planta estimula la unión de ligamentos y huesos. Una compresa de consuelda aplicada inmediatamente después de un esguince de tobillo puede reducir mucho la gravedad del daño. La combinación de taninos y mucílago ayuda a sanar contusiones y rasguños.
- **Problemas de piel:** el aceite y ungüento de consuelda se usan para tratar acné, forúnculos y aliviar psoriasis. También es valiosa para tratar cicatrices.

## PARTES USADAS




## PREPARACIONES Y USOS

**Precaución:** no aplique sobre heridas que no hayan sido higienizadas, porque la rápida cicatrización puede encerrar suciedad o pus. Sólo debe ingerirse bajo supervisión profesional. En algunos países, su uso está restringido.



***Aceite de infusión de hojas:** aplique sobre esguinces.*



***Hojas picadas:** para forúnculos, aplique como emplasto.*



***Ungüento de hojas:** aplique sobre moretones.*

***Tintura de raíz:** para el acné, aplique sin diluir.*

# *Taraxacum officinale* (Compuestas)

# DIENTE DE LEÓN, AMARGÓN



**DIENTE DE LEÓN** Planta perenne de hasta 50 cm, con hojas basales de borde dentado irregular, tallos huecos y flores doradas.

GENERALMENTE CONSIDERADO COMO un yuyo, el diente de león tiene una increíble cantidad de propiedades benéficas. En la medicina popular occidental las hojas, que pueden comerse en ensalada, son usadas como diurético. Ya eran recomendadas en los escritos de los médicos árabes del siglo XI y en un tratado sobre hierbas escrito por los médicos de Myddfai, en Gales, en el siglo XIII. La raíz es buena para el hígado.



***Diente de león,*** *en latín dens leonis, toma su nombre por el aspecto de sus hojas dentadas.*

## HÁBITAT Y CULTIVO

La planta crece silvestre en la mayor parte del mundo y se cultiva en Alemania y Francia. Se propaga por semillas, en primavera. Las hojas nuevas se recogen en primavera para hacer ensaladas tónicas y medicamentos. La raíz de plantas de 2 años de edad se levanta en otoño. Sus flores, anaranjadas y llamativas, aparecen en época cálida. Las hojas se consumen en ensalada y tienen un sabor similar a la radicheta.

## ESPECIES AFINES

El *Pu gong ying (T. mongolicum)* se usa en la medicina herbácea china para disipar el calor y aliviar la toxicidad, en especial la del hígado.

## COMPONENTES

- Lactonas de sesquiterpenos
- Triterpenos
- Vitaminas A, B, C y D

**Sólo las hojas:**
- Cumarinas
- Carotenoides
- Minerales (specialmente potasio)

**Sólo la raíz:**
- Taraxacósido
- Ácidos fenólicos
- Minerales (potasio, calcio)

## EFECTOS CLAVE

- Diurético
- Desintoxicante
- Amargo

## INVESTIGACIÓN

- **Hojas:** investigaciones publicadas en el journal Planta Médica, en 1974, confirmaron que las hojas del diente de león son fuertemente diuréticas, aunque aún no se conoce la totalidad de su efecto. A diferencia de muchos diuréticos convencionales que causan pérdida de potasio, las hojas del diente de león contienen niveles altos de potasio, por lo que aportan mineral.
- **Raíz:** investigaciones alemanas publicadas en 1959 demostraron que la raíz tiene una significativa acción depurativa del hígado y estimula la producción de bilis. También es ligeramente amargo y laxante suave.

## USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

- **Diurético:** la hoja se usa como diurético y para bajar la presión arterial, al reducir el volumen de fluidos en el organismo.
- **Desintoxicante:** la raíz de esta planta es uno de los desintoxicantes más efectivos. Actuando principalmente sobre el hígado y la vesícula ayuda a eliminar los productos de desecho y estimula a los riñones a desprenderse de las toxinas por la orina. Un remedio muy equilibrado, la raíz estimula la eliminación regular de toxinas provocadas por la infección o la contaminación. Es efectiva para muchas enfermedades, incluída la constipación, problemas de la piel (acné, eczema, psoriasis) y afecciones artríticas, como osteoartritis y gota.
- **Problemas vesiculares:** tanto las hojas como la raíz tienen un marcado efecto sobre la vesícula y se usan para prevenir los cálculos. La hoja puede, incluso, ayudar a disolver los ya existentes.

## PARTES USADAS

***Las hojas*** *jugosas se comen crudas en ensalada o secas en preparaciones herbáceas.*



***Hojas secas***

***La raíz*** *se cosecha a los 2 años y se usa seca o asada.*



***Raíz fresca***



***Raíz seca***



Las hojas contienen altos niveles de potasio.

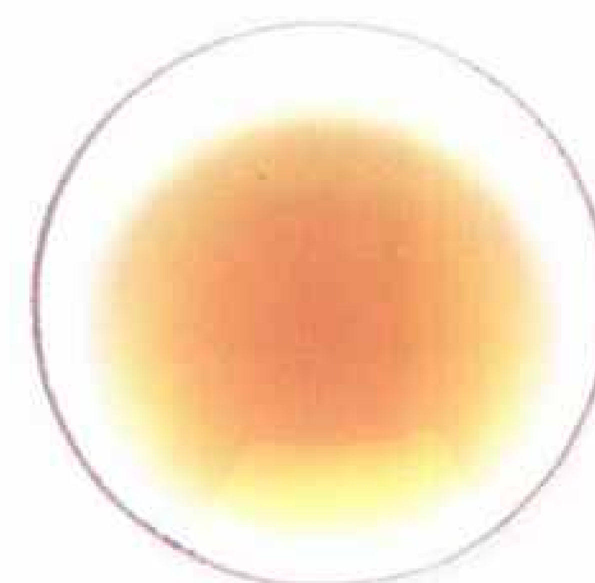
***Hojas frescas***

## PREPARACIONES Y USOS




***Ensalada tónica*** *hecha con hojas de diente de león. Cómala regularmente por sus efectos depurativos.*

***Las tabletas*** *tienen efecto diurético. Tómelas para la retención de líquidos.*



***Tintura de raíz:*** *para la eczema, tome 1/2 cucharadita diluida en 100 ml de agua, 3 veces por día.*

**DECOCCIÓN DE RAÍZ:** para acné, tome 1/2 taza, 3 veces por día.

**INFUSIÓN DE HOJAS:** para tobillos hinchados, tome 500 ml diarios.

**JUGO DE HOJAS:** para retención de líquidos, tome 20 ml, 3 veces por día.

# *Barosma betulina* (*Rutáceas*)
# BUCHU



BUCHU
Arbusto tupido que crece hasta 2 m, con hojas sin tallo, levemente correosas, salpicadas de glándulas aceitosas.

REMEDIO TRADICIONAL SUDAFRICANO, el buchu se toma como estimulante, diurético y para aliviar trastornos digestivos. En la medicina herbácea occidental es valorado como antiséptico urinario y diurético y se usa específicamente para tratar la cistitits y otras afecciones de las vías urinarias. Tiene un aroma y sabor característico que recuerda al casis pero algunos lo describen como una mezcla entre el romero y la menta.



***El buchu*** *se cultiva comercialmente y se usa para resaltar el sabor del casis.*

## HÁBITAT Y CULTIVO

Originario de Sudáfrica, donde se cultiva extensamente en las laderas de las colinas. También se cultiva en zonas de Sudamérica. Se multiplica por esquejes a fines del verano. Requiere suelo con buen drenaje y mucho sol. Las hojas se cosechan en verano, cuando la planta florece o da frutos.

## ESPECIES AFINES

Hay dos especies muy relacionadas: el *B. crenulata* y el *B. serratifolia* que se usan de manera similar, pero contienen menos aceite volátil y no son tan efectivas.

## COMPONENTES

- Aceite volátil (1,5-2,5%), incluyendo pulegona, mentona, diosfenol
- Compuestos de azufre
- Flavonoides (diosmina, rutina)
- Mucílago

## EFECTOS CLAVE

- Antiséptico urinario
- Diurético
- Estimulante
- Estimulante uterino

## USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

- **Remedio tradicional:** de los pueblos Khoikhoin, de Sudáfrica. Se usa como estimulante general y diurético. Muy aromático, se emplea como carminativo y ayuda a eliminar gases.
- **Antiguos usos en Occidente:** se exportó por primera vez a Gran Bretaña en 1790 y se convirtió en medicamento oficial en 1821, apareciendo en la Farmacopea Británica como remedio efectivo para la "cistitis, uretritis, nefritis y catarro de la vejiga".
- **Tratamiento urinario moderno:** en general, el buchu se usa actualmente para el mismo tipo de trastornos urinarios que en el siglo XIX. Se prescribe para infecciones de las vías urinarias y se ha probado su eficacia como cura de la cistitis aguda, en combinación con otras hierbas como barba de choclo *(Zea mays)* y junípero *(Juniperus communis)*. Usado con regularidad puede impedir ataques recurrentes de cistitis crónica y uretritis. Además, se toma para prostatitis y vejiga irritable, a menudo combinado con hierbas como la uva ursi *(Arctstaphylos uva-ursi)* y la barba de choclo *(Zea mays)*. El ingrediente activo diosfenol tiene acción diurética y en parte puede ser responsable del efecto antiséptico de la hierba sobre las vías urinarias.
- **Uso ginecológico:** la infusión o tintura de buchu es útil para tratar la cistitis y la uretritis, especialmente cuando están relacionadas con un problema de cándida preexistente, tal como afta vaginal. En general la infusión es preferible a la tintura, en especial cuando la infección aparece repentinamente. La infusión se usa también como ducha para la leucorrea (flujo vaginal blanco), y ocasionalmente para aftas vaginales. La hierba es un estimulante uterino y contiene pulegona, que también está presente en grandes dosis en el poleo europeo *(Mentha pulegium)*. La pulegona es un abortivo y poderoso emenagogo (estimula la menstruación). Por lo tanto, el buchu no debe tomarse durante el embarazo.

## PARTES USADAS

***Las hojas*** *se cosechan en verano y se usan en preparados para infecciones urinarias.*



Las hojas contienen aceite volátil, que es antiséptico.

***Hojas secas***

## PREPARACIONES Y USOS

**Precaución:** no usar durante el embarazo ni la lactancia.



***Infusión:*** *para la prostatitis, beba una taza, dos veces por día.*



***Tintura:*** *para la infección urinaria crónica, tome 40 gotas con agua, 3 veces al día.*



***Cápsulas:*** *para la cistitis, tome una cápsula de 500 mg, dos veces por día.*

# *Crataeva nurvula* (*Caparidáceas*)
# BARUM (HINDÚ)



BARUN
Árbol de follaje caduco, de hasta 15 m de altura, con flores amarillo pálido.

LA CORTEZA DEL BARUN es importante para problemas renales y de vesícula, especialmente cálculos. En la medicina ayurvédica se usa desde hace unos 3000 años para tratar estas afecciones. Como sucede también con otras hierbas, las investigaciones recientes confirman este uso milenario, comprobando que evita la formación de cálculos renales.



*En la India central y Bangladesh, **el barun** se cultiva con frecuencia en la vecindad de los templos.*

## HÁBITAT Y CULTIVO

El barun crece en toda la India y a menudo se encuentra en la ribera de los ríos. Se propaga de semillas en primavera. Las hojas se cosechan en primavera y la corteza se recoge durante todo el año.

## COMPONENTES

- Saponinas
- Flavonoides
- Esteroles vegetales
- Glucosilinatos

## EFECTOS CLAVE

- Diurético
- Inhibe la formación de cálculos

## INVESTIGACIÓN

■ **Cálculos renales y biliares:** investigaciones clínicas realizadas en la India desde la década del 80 indican que el barun aumenta el tono de la vesícula e inhibe la formación de cálculos. Reduce en el organismo la producción de oxalatos, sustancias que pueden precipitar en los riñones y vesícula para formar cálculos. La hierba también parece disminuir la frecuencia con que los elementos formadores de cálculos dentro de la orina se depositan en los riñones.

■ **Vías urinarias:** investigaciones realizadas en la India en las décadas de los 80 y 90 señalan que el barun es valioso para tratar infecciones de las vías urinarias y problemas de vejiga causados por una próstata agrandada. En un ensayo clínico, el 85 % de los pacientes con infecciones urinarias crónicas vieron desaparecer los síntomas después de 4 semanas de tratamiento con barun.

## USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

■ **Antiguo remedio urinario:** textos que datan del siglo VIII a. de C. documentan el uso del barun en la medicina ayurvédica para problemas renales y de vejiga. Desde alrededor del año 1100 el barun se convirtió en la principal hierba medicinal para los cálculos renales.

■ **Otros usos tradicionales:** en Ayurveda se utiliza la corteza de barum para afecciones debilitantes de vata (aire) y kapha (tierra). También se usa para tratar diversas afecciones, entre ellas el asma, la bronquitis y enfermedades de la piel. La corteza se usa para curar fiebres, gastritis y vómitos, así como mordeduras de serpiente. Las hojas frescas, machacadas y mezcladas con vinagre, alivian articulaciones inflamadas y dolorosas.

■ **Cálculos renales:** hoy, el barun comienza a utilizarse en occidente de la misma forma que en la India, para la prevención y tratamiento de cálculos renales. Además, mejora el tono del músculo liso y estimula la eliminación de cálculos por la orina.

■ **Remedio para las vías urinarias:** combinado con hierbas antisépticas e inmunoestimulantes, el barun es muy útil para las infecciones urinarias y cistitis.

En algunos casos se recomienda para problemas de vejiga, como tono muscular débil, casos de incontinencia y problemas urinarios asociados con el agrandamiento de la próstata.

## PARTES USADAS





*Corteza seca*

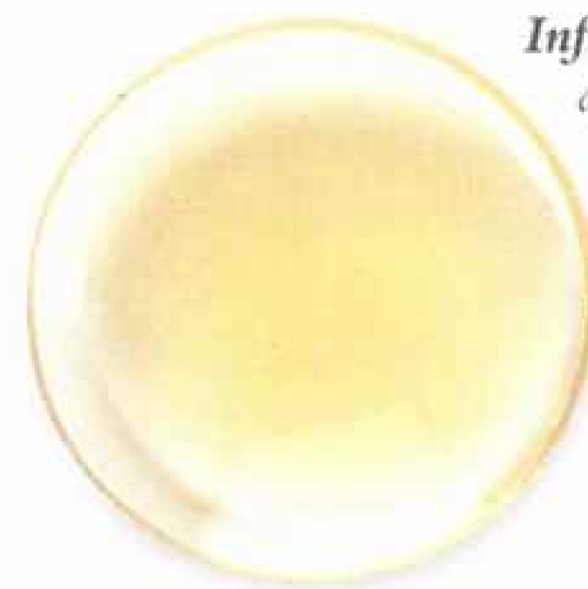
***La corteza** contiene componentes que inhiben la formación de cálculos renales.*



*Hojas secas*

***Las hojas** se cosechan en primavera y se usan para infusiones.*

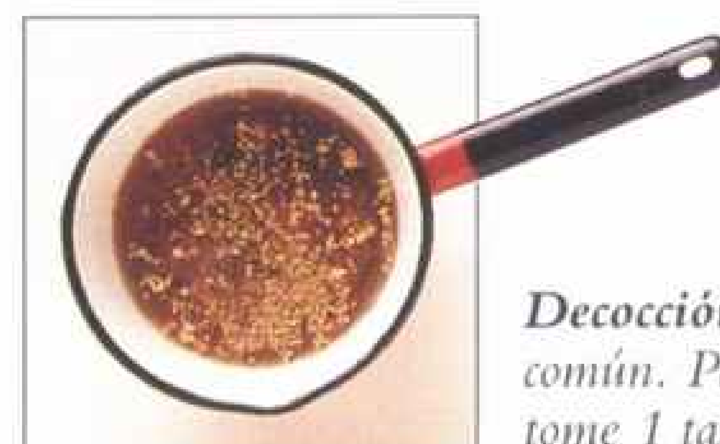
## PREPARACIONES Y USOS



***Infusión de hojas:** para articulaciones dolorosas, aplique como loción, 3 veces por día.*



***Corteza en polvo:** se usa en Ayurveda. Para infecciones urinarias, tome 15 g con agua, todos los días.*



***Decocción de corteza:** es el preparado más común. Para prevenir la formación de cálculos, tome 1 taza, 3 veces por día.*

# *Zea mays (Gramíneas)*

# MAÍZ, BARBA DE CHOCLO, AWATY (GUARANÍ)



**MAÍZ**
Hierba anual de hasta 3 m, con panoja masculina y espiga femenina compuesta, conteniendo los granos.

ALIMENTO PRINCIPAL DE América del Sur y Central por más de 4000 años, el maíz también se usa medicinalmente de innumerables maneras. Los aztecas preparaban una decocción para la disentería, "calor en el corazón", y para aumentar la producción de leche materna. La parte más usada es la barba (hilos sedosos que envuelven la mazorca), de gran efectividad en el tratamiento de problemas urinarios.



*El nombre latín del* ***maíz*** *refleja su valor: zea significa "causa de vida" y mays "nuestra madre".*

## HÁBITAT Y CULTIVO

Cultivado casi universalmente como alimento, el maíz es autóctono de los Andes y de América Central (se cree que es originaria de Perú). Se propaga de semilla, en primavera. La barba se cosecha con el choclo maduro, en verano. Posteriormente se separa y se seca.

## ESPECIES AFINES

Los indios Zuni, de Nueva México, usan el tizón *(Ustilago zeae)*, un hongo que crece en el maíz, para acelerar el parto y detener la hemorragia uterina.

## COMPONENTES

- Flavonoides
- Alcaloides
- Alantoína
- Saponinos
- Aceite volátil (un 0,2%)
- Mucílago
- Vitaminas C y K
- Potasio

## EFECTOS CLAVE

- Emoliente urinario
- Diurético
- Estimula suavemente la secreción biliar
- Baja levemente la presión sanguínea

## INVESTIGACIÓN

- **Producción de bilis:** la barba de choclo favorecería la producción de bilis, estimulando su flujo desde el hígado a través de los conductos biliares.
- **Remedio circulatorio:** investigaciones en China indican que la barba de choclo baja la presión sanguínea y reduce el tiempo de coagulación.

## USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

- **Hierba tradicional:** la harina de maíz fue utilizada por los nativos americanos para curar muchos males. La medicina popular americana, maya e inca, usó el emplasto para curar moretones, hinchazón, lastimaduras, forúnculos y afecciones similares. En la *Medicina de los Indios Americanos* (1971), Vogel afirma que "los indios Chickasaw trataban la picazón y las lastimaduras producidas al rascarse, quemando viejas mazorcas y sosteniendo la parte afectada sobre el humo".
- **Remedio urinario:** en parte por su alto contenido de potasio, la barba de choclo es útil para casi todos los problemas de las vías urinarias. Suaviza y relaja la mucosa de los túbulos urinarios y la vejiga, aliviando la irritación y mejorando el flujo y eliminación de la orina. También trata la necesidad de orinar con frecuencia y la dificultad en el pasaje de la orina, por ejemplo en los problemas prostáticos.
- **Cálculos renales:** parece tener efectos benéficos sobre los riñones, reduciendo la tendencia a formar cálculos y aliviando algunos síntomas de los ya existentes.
- **Cistitits crónica:** puede aliviarse con barba de choclo. Además, puede combinarse con otros tratamientos para la cistitis aguda.
- **Remedio chino:** en China se usa para tratar la retención de líquidos y la ictericia.

## PARTES USADAS

***La barba de choclo*** *(estambres) se usa fresca o seca para trastornos urinarios.*

***La harina*** *se usa externamente para curar golpes y otros problemas de piel.*

La barba de choclo interna, amarilla, se usa medicinalmente.

***Barba de choclo fresca***

***Barba de choclo seca***



***Granos frescos***

## PREPARACIONES Y USOS



***La infusión*** *de barba de choclo es suavizante. Para la cistitis, beba 1/2 l diario.*



***Decocción de harina:*** *para irritaciones y forúnculos, aplique como emplasto.*



***Las hojas externas*** *del maíz (chala) se quitan para descubrir la barba de choclo y los granos.*

**CÁPSULAS DE BARBA DE CHOCLO:** para edema, tome 2 g diarios.

**TINTURA DE BARBA DE CHOCLO:** para cistitis, combine 80 ml con 20 ml de tintura de buchu y tome 1 cucharadita con agua, 3 veces por día.

# *Caulophyllum thalictroides* (Berberidáceas)
# CAULOFILO



CAULOFILO
Planta perenne de hasta 1 m, con grandes hojas trilobuladas, flores azul púrpura y bayas de azul profundo.



ESTA HIERBA TRADICIONAL, ORIGINARIA de América, crece en los bosques del Este norteamericano. Era usada por muchas tribus para facilitar el parto y, aún hoy, se la considera una hierba femenina. Se la utiliza en la medicina herbácea occidental para tratar varios problemas ginecológicos. También es útil para la artritis.



**El caulófilo** *tiene un aspecto llamativo. Posee 3 tallos azul-purpúreos que se dividen arriba en hojas que rodean una sola flor.*

## HÁBITAT Y CULTIVO

Crece silvestre en gran parte del Este norteamericano, desde Manitoba hasta Alabama. Prefiere los valles boscosos, las laderas orientadas al Norte y las riberas húmedas. Generalmente se recoge silvestre, pero puede cultivarse de semilla sembrada cuando está madura, o por división de mata, en otoño. Se puede sembrar en primavera, a pleno sol, en tierra negra bien abonada. La raíz y el rizoma se cosechan en otoño.

## ESPECIES AFINES

Se cree que el *C. robustum*, una especie rusa afín, tiene propiedades similares. Se sabe que tiene componentes fungicidas.

## COMPONENTES

- Alcaloides (caulofilina, laburnina, magnoflorina)
- Saponinas esteroides (caulosapogenina)
- Resina

## EFECTOS CLAVE

- Antiespasmódico
- Diurético
- Promueve el flujo menstrual
- Tónico uterino
- Antirreumático
- Aumenta la transpiración
- Antiinflamatorio

## INVESTIGACIÓN

- **Saponinas esteroides:** el caulófilo es una planta que merece mayor investigación. Su fama como hierba para facilitar el parto y para trastornos ginecológicos se debería en parte a las saponinas esteroides que, se sabe, estimulan el útero.

## USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

- **Hierba tradicional femenina:** era muy popular entre ciertas tribus aborígenes americanas. Se la consideraba una hierba para mujeres por mejorar las contracciones durante el parto y corregir irregularidades menstruales, como atrasos, flujo copioso y dolores.
- **Otros usos tradicionales:** la raíz se tomaba como anticonceptivo y la usaban ambos sexos para tratar afecciones genito-urinarias.
- **Remedio moderno:** los colonos europeos conocieron el valor del caulófilo por los indígenas y la hierba se incluyó en la Farmacopea de los EE.UU., hasta 1905. Los usos medicinales actuales del caulófilo no son radicalmente diferentes de los tradicionales. Aún se considera que es una hierba particularmente apropiada para las mujeres. Se emplea principalmente para aliviar dolores de útero y ovarios y para regularizar la menstruación. No debe tomarse durante el embarazo porque es un estimulante uterino, pero es útil durante el parto.
- **Antiinflamatoria:** la hierba reduce la inflamación y también se usa para tratar artritis y reumatismo.

## PARTES USADAS

***La raíz y el rizoma*** *se extraen en otoño y se secan para usar en preparados medicinales.*

***Raíz y rizoma frescos.***

La raíz tiene componentes esteroides que ayudan al parto.



***Raíz y rizoma secos***

## PREPARACIONES Y USOS

**Precaución:** consuma sólo bajo supervisión profesional. Evite durante el embarazo. La planta puede causar dermatitis por contacto.



***Decocción:*** *se receta para aliviar dolores menstruales y artritis.*



***Tintura:*** *se toma durante el parto para aliviar el dolor y acelerar el proceso.*

# *Dioscorea villosa* (*Dioscoreáceas*)

# ÑAME, DIOSCOREA SILVESTRE



**ÑAME**
Enredadera perenne con tallos anuales, que trepa hasta 6 m. Tiene hojas acorazonadas y minúsculas flores verdes.

EL ÑAME ES FUENTE de una sustancia de tipo esteroide, la diosgenina, utilizada para la creación de la primera píldora anticonceptiva. Sin embargo, no hay indicios de que la planta fuera usada como anticonceptivo, aunque tradicionalmente se ha usado en América Central para trastornos ginecológicos. Es también valiosa para problemas digestivos, artritis y calambres musculares.



***El ñame** puede encontrarse en estado silvestre en los bosques húmedos de Norteamérica.*

## HÁBITAT Y CULTIVO

Originaria de América del Norte y Central, se ha aclimatado en zonas tropicales, semi-tropicales y templadas de todo el mundo. Se propaga por semillas, en primavera, o de segmentos de tubérculo o división de matas, en primavera u otoño. Prospera en condiciones soleadas y suelos ricos. La raíz y el tubérculo se cosechan en otoño.

## ESPECIES AFINES

Muchas especies de ñame tienen acción hormonal. El shan yao *(Dioscorea opposita)* es un tónico importante para el estómago y la digestión en la medicina tradicional china. También se usa para pérdida del apetito y respiración sibilante.

## COMPONENTES

- Saponinas esteroides (dioscina)
- Fitosteroles (beta-sitosterol)
- Alcaloides
- Taninos
- Almidón

## EFECTOS CLAVE

- Antiespasmódico
- Antiinflamatorio
- Antirreumático
- Aumenta la transpiración
- Diurético

## INVESTIGACIÓN

- **Síntesis hormonal:** la diosgenina, producto de la descomposición de la dioscina, fue identificado por primera vez en 1936 por científicos japoneses. El descubrimiento abrió el camino para la síntesis de la progesterona (una de las principales hormonas sexuales femeninas) y de hormonas corticosteroides, como la cortisona.
- **Antiinflamatorio:** el descubrimiento de que el ñame contiene grandes cantidades de dioscina, de acción antiinflamatoria, justifica su uso en el tratamiento de enfermedades reumáticas.

## USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

- **Usos tradicionales:** Los mayas y los aztecas usarían el ñame para aliviar el dolor. También se conoce en Norteamérica como raíz para cólicos y reumatismo, de ahí que los colonos europeos la usaran para estos males.
- **Problemas ginecológicos:** remedio tradicional de América del Norte y Central para dolores menstruales, de ovarios y de parto.
- **Artritis y reumatismo:** la combinación de los efectos antiinflamatorio y antiespasmódico del ñame lo hacen muy útil para tratar artritis y reumatismo. Reduce la inflamación y el dolor y relaja los músculos rígidos en la zona afectada.
- **Espasmo muscular y dolor:** alivia los calambres, la tensión muscular y los cólicos.
- **Problemas digestivos:** puede ser eficaz para problemas digestivos, incluyendo inflamación de vesícula, síndrome de colon irritable y diverticulitis.

## PARTES USADAS



***La raíz y el tubérculo** tienen valiosas propiedades antiespasmódicas. Se usan para tratar cólicos y calambres menstruales.*

***Raíz y tubérculo fresco***



***Tubérculo y raíz secos picados***



El rizoma es un relajante muscular

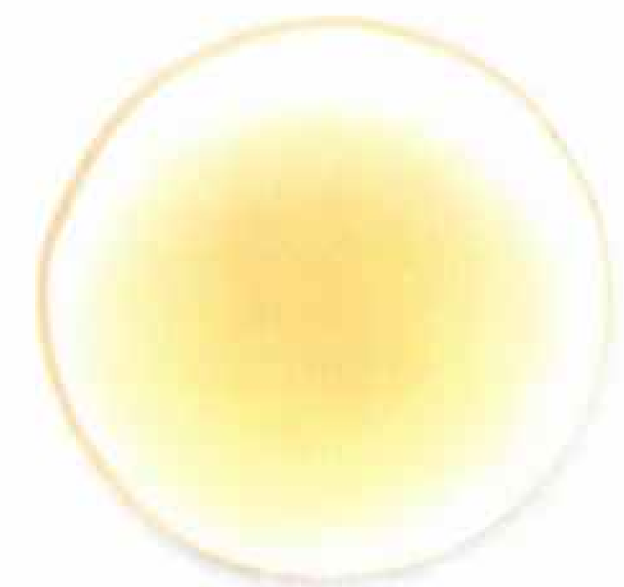
***Raíz y tubérculo seco***

## PREPARACIONES Y USOS

**Precaución:** no consumir durante el embarazo.



***Decocción:** para el síndrome de colon irritable, tome 1/2 taza, dos veces por día.*



***Tintura:** para la artritis, tome 1/2 cucharadita con agua, dos veces al día.*

# *Paeonia lactiflora* sin. *P. albiflora* (Ranunculáceas)
# PEONIA BLANCA

PEONIA BLANCA
Perenne erguida, crece hasta 2 m. Tiene grandes flores blancas y hojas divididas verde oscuro.

EL USO DE LA PEONINA EN LA MEDICINA CHINA se remonta a más de 1500 años. Se la conoce, sobre todo, como uno de los ingredientes de la "Sopa de Cuatro Cosas", un tónico femenino. Además, es un remedio eficaz para problemas ginecológicos, calambres, dolores y mareo. Según la tradición, las mujeres que usan la hierba en forma regular se vuelven tan radiantes como la misma flor.



***La peonia blanca** se cultiva en China por sus hermosas y fragantes flores y por las propiedades tónicas de su raíz.*

## HÁBITAT Y CULTIVO

Se cultiva en todo el Noreste de China y en Mongolia. Se propaga de semillas, en primavera, o por división de raíz extraída en invierno. La raíz de plantas de 4 o 5 años se cosecha en primavera u otoño.

## ESPECIES AFINES

*Mu dan pi (P. suffruticosa)* y la especie silvestre de la peonia blanca, *chi shao yao (P. rubrae)* se usan medicinalmente en China y tienen propiedades similares. La peonia *(P. officinalis)* una planta europea común, también está muy emparentada.

## COMPONENTES

- Glucósidos monoterpenoides (peoniflorina, albiflorina)
- Ácido benzoico
- Pentagaloil-glucosa

## EFECTOS CLAVE

- Antiespasmódico
- Tónico
- Astringente
- Analgésico

## INVESTIGACIÓN

- **Peoniflorina:** es antiespasmódico, relaja el tejido intestinal y los músculos uterinos. Según experimentos realizados en China en los años 80, contrarresta la oxitocina, hormona que estimula las contracciones del útero. Se cree que la peoniflorina es levemente hipotensiva, bajando la presión sanguínea y aumentando el flujo de sangre al corazón a través de las arterias coronarias. También tiene propiedades antiinflamatorias y antifebriles.
- **Herpes labial:** pentagaloil-glucosa tendría efectos antivirales contra el herpes labial o el herpes simplex.

## USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

- **Sopa de cuatro cosas:** la peonia blanca es principalmente una hierba femenina. Junto con la rehmannia *(Rehmannia glutinosa)*, *chuan xiong (Ligusticum wallachii)* y angélica china *(Angelica sinensis)* es un ingrediente de la sopa de cuatro cosas, el tónico femenino más usado en China.
- **Remedio ginecológico:** la peonia blanca ayuda en los trastornos menstruales, como flujo profuso o entre períodos, y se usa específicamente para dolores y calambres menstruales. Es un tónico para la "sangre" y *yin* y ayuda cuando hay problemas de la sangre, calores y sudores nocturnos causados por deficiencias *yin*.
- **Antiespasmódico:** se receta para retorcijones y dolores abdominales, especialmente en la disentería, para calambres musculares y manos o pies entumecidos. Además, para dolores de cabeza, zumbido de oídos, mareos y visión borrosa.

## PARTES USADAS



***Raíz seca***




***La raíz** es un tónico y analgésico importante. Se hierve y se seca para usar en diversos preparados.*

***Raíz fresca***

## PREPARACIONES Y USOS

**Precaución:** no usar durante el embarazo.



***Decocción:** ayuda a aliviar trastornos menstruales. Para aliviar el dolor, tome 1/2 taza, 3 veces por día.*

***Sopa de cuatro cosas:** beba 1 taza diaria como tónico general.*




## GUÍA DE CULTIVO

Es una especie ornamental que se cultiva en la Argentina, en macetas de más de 30 cm de profundidad. Requiere sol de mañana. Es conveniente plantarla en primavera.

# *Chamaelirium luteum* sin. *Helonias dioica* (Liliáceas)
# UNICORNIO FALSO



**UNICORNIO FALSO** Herbácea perenne, crece hasta 1 m. Tiene hojas largas verdes y flores blanco verdoso.

ORIGINARIA DE NORTEAMÉRICA, esta planta ocupa un lugar importante en la medicina herbácea de EE.UU. y Gran Bretaña.
Se usa específicamente para trastornos del sistema reproductor femenino. Es un remedio útil para problemas menstruales y quistes ováricos, así como para problemas digestivos. Pese a su utilidad terapéutica está poco investigada.



***El unicornio falso también*** *recibe el nombre de "varita mágica", debido al aspecto de sus flores.*

## HÁBITAT Y CULTIVO

Originaria de Norteamérica, el unicornio falso crece en terrenos bajos, húmedos y bien drenados al Este del río Mississippi. Raramente se cultiva. Se cosecha la hierba silvestre, aunque puede propagarse de semilla, que se siembra en otoño. Florece a comienzos del verano y la raíz se levanta en otoño.

## COMPONENTES

- Saponinas esteroides (hasta 9%)
- Glucósidos

## EFECTOS CLAVE

- Tónico uterino y ovárico
- Promueve el flujo menstrual
- Diurético

## INVESTIGACIÓN

- **Falta de investigación:** los herboristas occidentales saben por experiencia que el unicornio falso es una hierba valiosa para problemas urinarios y menstruales. La presencia de saponinas esteroides que estimulan el útero indica que las bondades del unicornio falso para problemas ginecológicos tendría fundamento. Sin embargo, casi no existe investigación al respecto, algo que no sucede con el gingseng, que también contiene saponinas esteroides. Muchos se preguntan si esto se debe a que el ginseng, a diferencia del unicornio, actúa sobre el sistema reproductivo masculino y no sobre el femenino. El unicornio falso es una hierba que necesita desesperadamente ser investigada.

## USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

- **Remedio tradicional:** es una hierba tradicional de los indígenas norteamericanos. Hay confusión sobre su uso, ya que existían otras hierbas que tenían el mismo nombre u otro similar. Se cree que fue utilizado por esos indígenas, principalmente, como hierba para la mujer, pero también habría sido usado por los pueblos de Arkansas para heridas y úlceras. La raíz figuró en el *US National Formulary* de 1916 a 1947, descripto como tónico uterino y diurético.
- **Hierba ginecológica moderna:** hoy en día es apreciado por la herboristería occidental como remedio importante para afecciones del útero y ovarios. Parece tener un efecto normalizador en el sistema reproductor femenino, estimulando el ciclo menstrual normal. Suele darse a mujeres con períodos irregulares o ausentes. También estimula a los ovarios a liberar sus hormonas en el momento justo del mes. Sin embargo, pueden pasar algunos meses hasta que el ciclo se normalice. Además, se usa para la endometriosis, infecciones uterinas, quiste de ovario y síntomas menopáusicos.
- **Otros usos:** tónico para afecciones digestivas y genitourinarias.

## PARTES USADAS

***La raíz*** *contiene sustancias de tipo esteroide útiles para trastornos menstruales. Se cosecha en otoño.*



***Raíz fresca***

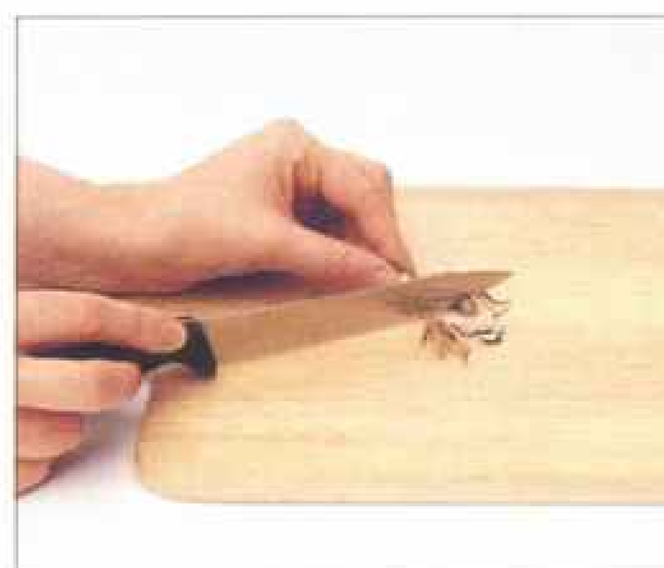
Las indígenas norteamericanas mascaban la raíz de unicornio falso para evitar el aborto.



***Raíz seca***

## PREPARACIONES Y USOS

**Precaución:** no sobrepasar la dosis ni usar durante el embarazo.



***Raíz picada para decocciones:*** *para problemas menopáusicos, tome 1/2 taza, dos veces por día.*



***Tintura:*** *se recomienda usar a largo plazo como tónico uterino. Tome 10 gotas, 3 veces por día.*



***Tabletas:*** *tómelas para síntomas menopáusicos. Suelen contener otras hierbas.*

# *Cimicifuga racemosa* (*Ranunculáceas*)
# CIMICÍFUGA

CIMICÍFUGA
Herbácea perenne que alcanza hasta 2,5 m, con espigas de flores blanco cremosas.



LA RAÍZ DE CIMICÍFUGA es un remedio indígena norteamericano, utilizada por los pueblos indígenas Penobscot para afecciones renales. Desde hace tiempo, se usa para dolencias femeninas, como períodos dolorosos y problemas asociados con la menopausia. Además, es útil para problemas reumáticos, como artritis reumatoidea y enfermedades nerviosas. La raíz tiene sabor amargo y agrio, y olor desagradable.



***La cimicífuga** fue utilizada por los indígenas norteamericanos para problemas ginecológicos, reumatismo y jaquecas.*

## HÁBITAT Y CULTIVO

Originaria de Canadá y zonas del Este de EE.UU., hasta Florida. Prefiere lugares sombreados en bosques y setos. La hierba se cultiva en Europa y también se encuentra en estado silvestre, autosembrada con semillas de plantas cultivadas. Se propaga de semillas y la raíz se levanta en otoño.

## ESPECIES AFINES

En la medicina tradicional china se emplean varias especies de Cimicifuga, incluídas *sheng ma (C. dahurica)* y *C. foetida*. Se cree que "aclaran el calor" y alivian la toxicidad. Se usa para tratar el asma, dolores de cabeza y paperas, entre otros males.

## COMPONENTES

- Glucósidos triterpenos (acteína, cimicifugósido)
- Isoflavonas (formononetina)
- Ácido isoferúlico
- Ácido salicílico
- Taninos
- Resina

## EFECTOS CLAVE

- Promueve el flujo menstrual
- Antirreumático
- Expectorante
- Sedante

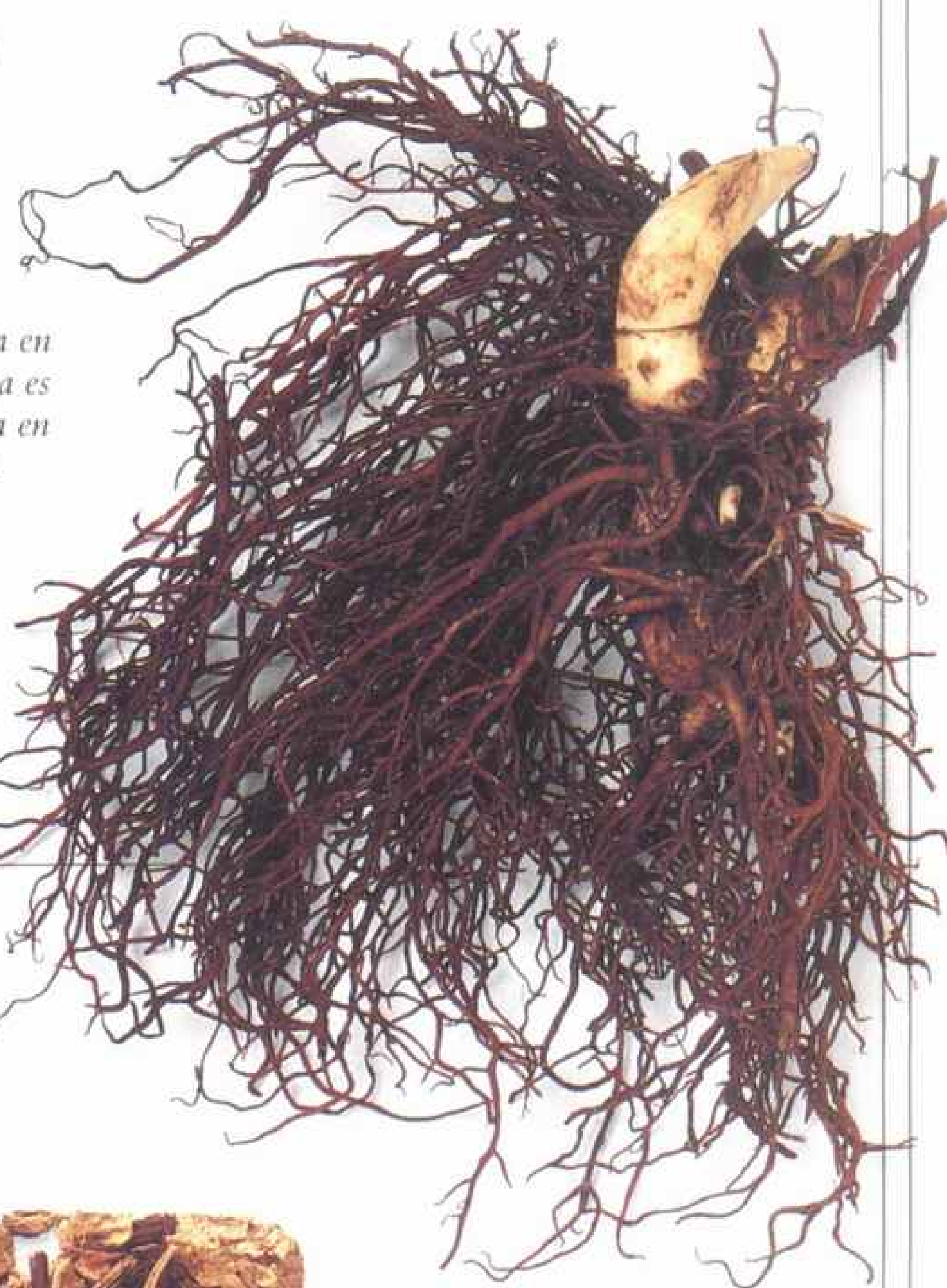
## INVESTIGACIÓN

- **Hierba menopáusica:** las investigaciones confirman la validez del conocimiento tradicional. Las conclusiones de ensayos realizados en Alemania y publicados en 1995, revelan que la cimicífuga, en combinación con el hypericum *(Hypericum perforatum)*, fue efectiva en un 78 % de casos de calores y otros problemas menopáusicos.
- **Propiedades estrogénicas:** la cimicífuga tiene una acción estrogénica bien establecida. Produciría la producción de progesterona de los ovarios junto con los niveles de hormona luteinizante pituitaria.

## USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

- **Uso ginecológico:** fue usada por los indígenas norteamericanos para afecciones femeninas y aún se utiliza para dolores menstruales y otros problemas en que la producción de progesterona es muy alta, así como para síntomas menopáusicos, especialmente calores, debilidad y depresión.
- **Inflamación:** es útil para la artritis inflamatoria, especialmente cuando se asocia con la menopausia. También resulta efectiva para problemas reumáticos, entre ellos la artritis reumatoidea.
- **Propiedades sedantes:** su acción sedante la hace valiosa para tratar una serie de enfermedades, incluyendo la presión arterial alta y el tinnitus (zumbido de oídos). También es recomendable para la tos convulsa y el asma.

## PARTES USADAS



***La raíz** se levanta en otoño. La raíz seca es la parte más usada en medicina herbácea.*

Los componentes activos son más potentes en las raíces maduras.

***Raíz fresca***



***Raíz seca***

## PREPARACIONES Y USOS

**Precaución:** no consumir durante el embarazo y la lactancia. En algunos países su uso está restringido.



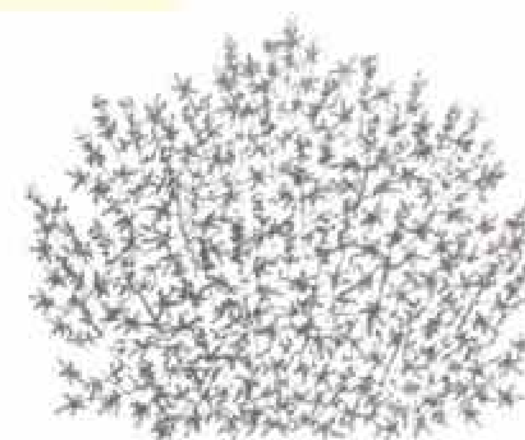
***Decocción:** para el reumatismo, tome 1/2 taza, dos veces por día.*



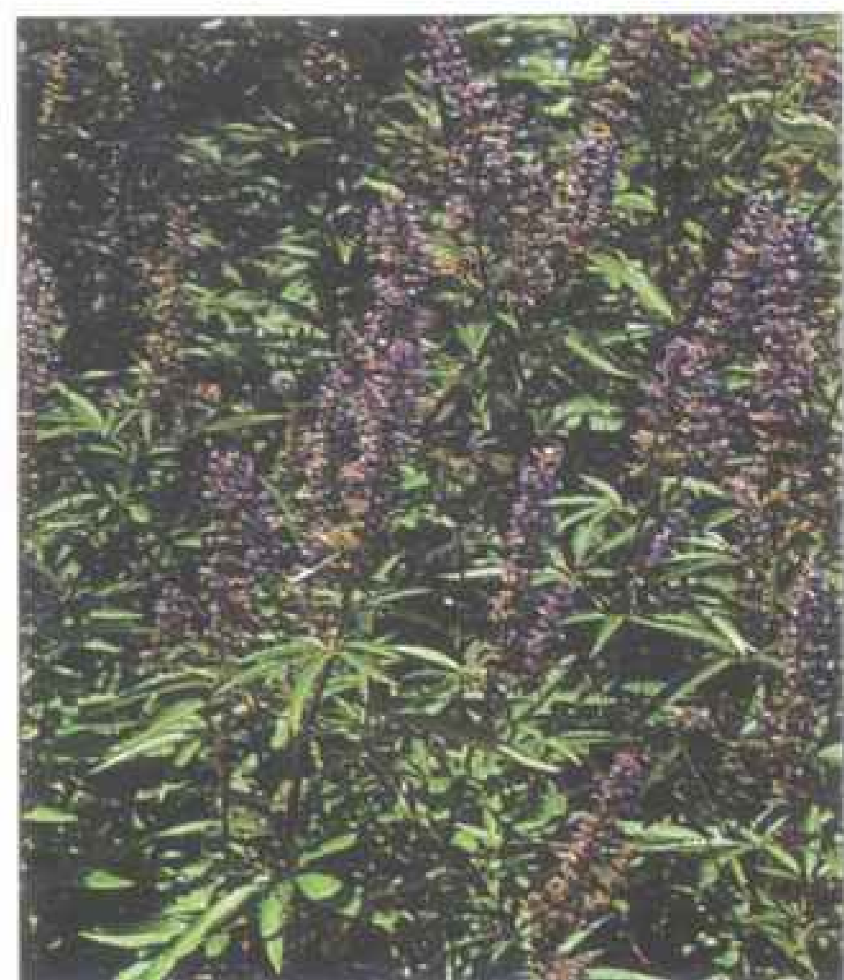
***Tintura:** para dolores menstruales, agregue 40 gotas a 100 ml de agua y tome 3 veces al día.*

**TABLETAS:** se preparan con la hierba en polvo. Tómelas para síntomas menopáusicos, como cambios de humor y calores.

# *Vitex agnus-castus (Verbenáceas)*
# SAUZGATILLO, AGNUS CASTUS


SAUZGATILLO
Árbol aromático de follaje caduco de hasta 7 m, con hojas palmeadas y flores pequeñas liláceas.

EL SAUZGATILLO ERA BIEN CONOCIDO en la antigüedad y figuraba en La Ilíada, poema épico de Homero del siglo VI a. de C., como símbolo de castidad capaz de alejar al demonio. Se pensaba que reducía el deseo sexual. Los monjes lo mascaban para reducir la libido indeseada. La investigación confirmó que tiene efecto hormonal. Actualmente se usa para problemas menstruales e infertilidad.


*En verano tiene pequeñas y fragantes flores color lila, dispuestas en inflorescencias terminales.*

## HÁBITAT Y CULTIVO

Originario de la región Mediterránea y el Oeste de Asia, se cultiva en regiones subtropicales de todo el mundo. Se multiplica por semillas, en primavera u otoño. Las bayas maduras se recogen en otoño.

## ESPECIES AFINES

Como integrante de la familia *Verbenáceas* es pariente lejana de la verbena *(Verbena officinalis)* y el cedrón *(Lippia citriodora)*.

## COMPONENTES

- Aceite volátil (cineol)
- Alcaloides (viticina)
- Flavonoides (casticina)
- Iridoides

## EFECTOS CLAVE

- Regula las hormonas
- Progesterogénico
- Aumenta la producción de leche materna

## INVESTIGACIÓN

- **Propiedades hormonales:** los investigadores llevan más de 30 años estudiando el sauzgatillo en el Reino Unido y Alemania. Se sabe que las bayas tienen un efecto hormonal definido en el organismo. Sin embargo, los componentes responsables no han sido aislados.
- **Hormonas sexuales masculinas:** las bayas serían anti-androgénicas, inhibiendo la acción de los andrógenos masculinos (hormonas sexuales).
- **Hormonas sexuales femeninas:** un estudio realizado en Alemania en 1988, indica que las bayas tienen efecto progesterogénico, actuando sobre la glándula pituitaria que regula el ciclo menstrual. Algunos ensayos muestran que la planta es útil para tratar el síndrome premenstrual y para aumentar la fertilidad.

## USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

- **Regulador hormonal:** una de las hierbas más importantes para regular las hormonas femeninas. Al aumentar la actividad progesterogénica, el sauzgatillo ayuda a equilibrar la producción de progesterona y estrógeno de los ovarios durante el ciclo menstrual.
- **Problemas menstruales:** recetado por los herboristas occidentales para problemas menstruales, que van desde el síndrome premenstrual y sus síntomas (hinchazón general, senos sensibles, irritabilidad y depresión), asociados a los períodos irregulares o ausentes. Para estos casos, la hierba debe tomarse durante varios meses para apreciar sus beneficios, que suelen ser significativos.
- **Períodos irregulares:** la hierba ayuda a regularizar los ciclos. Tiende a acortar los períodos largos y alargar los cortos.
- **Otros síntomas menstruales:** es efectiva para otros problemas ligados con el ciclo menstrual, como migrañas y acné.
- **Infertilidad:** puede ayudar a las mujeres a concebir si la infertilidad se relaciona con bajos niveles de progesterona.
- **Dificultad en la lactancia:** las bayas se toman para aumentar la producción de leche materna.

## PARTES USADAS

***Las bayas**, se cosechan en otoño y se usan para tratar la infertilidad femenina.*


**Bayas secas**


*Bayas frecas*

Minúsculas bayas amarillo-rojizas que contienen sustancias hormonales.

## PREPARACIONES Y USOS

**Precaución:** la dosis excesiva puede provocar sensación de hormigueo.


***Tabletas:** tomar para síndrome premenstrual.*


***Tintura:** para un ciclo irregular, tomar 40 gotas con agua diariamente, durante 3 meses.*

# OTRAS PLANTAS MEDICINALES

LA GUÍA DE ESTA SECCIÓN está integrada por una gran variedad de hierbas que forma parte de la medicina natural de diferentes culturas, reconocidas mundialmente por sus valores terapéuticos. Entre ellas se encuentran la piscidia *(Piscidia erythrina)*, usada como sedante y analgésico, el llantén *(Plantago major)*, utilizado para reparar tejidos dañados, el sello de Salomón *(Polygonatum multiflorum)* prescripto desde la antigüedad para estimular la reparación de los tejidos, y la bistorta *(Plygonum bistorta)*, recomendada como astringente.

En el informe de cada una de las especies se explica el origen y su historia y tradición para un mayor conocimiento de las mismas.En cuanto a su aplicación, se especifica sus componentes y usos.

## *Orthosiphon aristata*
*(Labiadas)*
# TÉ DE JAVA

**DESCRIPCIÓN:** arbusto de alrededor de 1 m, con hojas puntiagudas y flores lilas con estambres muy largos.
**HÁBITAT Y CULTIVO:** oriundo de Asia y Australia, se cultiva ahora como planta medicinal. Se recoge durante todo el año.
**PARTES USADAS:** hojas.
**COMPONENTES:** flavonas (incluyendo sinensetina), glicósido (ortosifonina), aceite volátil y grandes cantidades de potasio.
**HISTORIA Y TRADICIÓN:** el nombre de la planta en holandés indonesio, *koemis koetjing* (bigotes de gato), probablemente deriva de sus largos estambres.
**USOS Y ACCIÓN MEDICINAL:** figura en las farmacopeas francesa, indonesia, holandesa y suiza. Se cree que aumenta la capacidad de eliminación de compuestos nitrogenados del riñón. Se usa como diurético y para infecciones renales, cistitis, uretritis, cálculos e insuficiencia renal por nefritis crónica.
**ESPECIES AFINES:** *O. stamineus*, también de Java, es muy similar.

## *Paeonia officinalis*
*(Ranunculáceas)*
# PEONIA

**DESCRIPCIÓN:** planta perenne de unos 60 cm, raíz tuberosa, tallo erguido, folíolos de ovales a lanceolados y atractivas flores purpúreas o blancas.
**HÁBITAT Y CULTIVO:** autóctona de Europa y del Mediterráneo, se encuentra en bosques de montaña y se cultiva como planta de jardín. La raíz se levanta en otoño.
**PARTE USADA:** raíz.
**COMPONENTES:** se cree que contiene peonina, aceite volátil, taninos y resina.
**HISTORIA Y TRADICIÓN:** desde los tiempos de Hipócrates (470-377 a de C.), la peonia se ha usado para tratar la epilepsia. Ibn el Beitar, un médico árabe medieval, recomendaba un collar de semillas de peonia para proteger a los niños de la epilepsia. El médico griego Dioscórides (40-90) escribió que la raíz provoca la menstruación y se puede usar para expulsar la placenta después del parto.
La señora Grieve, autora de Un Herbario Moderno (1931) describe la antigua creencia del origen divino de la peonia, una emanación de la luna que brillaba en la noche para proteger a pastores y rebaños.



*LA PEONIA toma su nombre de Paeon, médico de los dioses griegos.*

**USOS Y ACCIÓN MEDICINAL:** poco usada actualmente, se cree que es antiespasmódica y sedante. La raíz puede usarse para tratar tos convulsa e irritación nerviosa. Se suelen hacer supositorios con la raíz para aliviar espasmos anales e intestinales.
**ESPECIES AFINES:** peonia blanca *(Paeonia lactiflora)*, muy usada en China.
**ADVERTENCIAS:** usar sólo bajo supervisión profesional. No tomar durante el embarazo.

## *Panax notoginseng*
*(Araliáceas)*
# PANAX

**DESCRIPCIÓN:** planta caduca, con un tallo erguido de hasta 1 m. Tiene hojas compuestas, bayas pequeñas y flores verdosas.
**HÁBITAT Y CULTIVO:** autóctona de China, poco frecuente en estado silvestre. Se cultiva comercialmente en el Sur y Centro de China. La raíz se cosecha antes de la floración o después de madurar los frutos.
**PARTES USADAS:** raíz.
**COMPONENTES:** saponinas esteroides (incluyendo arasaponina A y arasaponina B) y flavonoide.
**HISTORIA Y TRADICIÓN:** no obstante su importancia como tónico, recién en 1578 aparece en el *Compedio de Materia Médica de Li Shizen*, quien adjudica a la raíz "más valor que el oro".
**USOS Y ACCIÓN MEDICINAL:** como el ginseng *(Panax ginseng)*, el *san qi* es un tónico que estimula la producción de corticoesteroides y hormonas sexuales masculinas. También ayuda a mejorar la circulación coronaria, utilizándose en casos de arterioesclerosis, presión alta y angina de pecho. Trata hemorragias internas de casi cualquier clase y se aplica como emplasto cicatrizante.
**INVESTIGACIÓN:** estudios clínicos realizados en China confirman su reputación como antihemorrágico, así como su efectividad en el mejoramiento de la circulación, la presión y en el alivio de los síntomas de angina.
**ADVERTENCIA:** no tomar durante el embarazo.

## *Panax quinquefolium*
*(Araliáceas)*
# GINSENG AMERICANO

**DESCRIPCIÓN:** planta perenne de hojas caducas de hasta 30 cm, tiene tallo liso, hojas con folíolos de oblongos a ovales, pequeñas flores verdosas y bayas arriñonadas rojo escarlatas.
**HÁBITAT Y CULTIVO:** autóctono de Norteamérica y el Himalaya. Es planta de bosque, pero por el exceso de recolección se agotó en estado silvestre. Se cultiva en Wisconsin (EE.UU.), China y Francia. La raíz se cosecha en otoño.
**PARTES USADAS:** raíz.
**COMPONENTES:** el ginseng americano contiene saponinas esteroides.
**HISTORIA Y TRADICIÓN:** los nativos norteamericanos pudieron haberlo considerado un medio para aumentar la fertilidad femenina.
Desde mediados del siglo XVIII, su exportación a China provocó una virtual fiebre del oro.
Era tal el número de indígenas dedicado a la cosecha, que los colonos decían haber encontrado villas casi desiertas.
Los Ojibwa siempre plantaban una semilla para reponer una hierba, pero ésto no era práctica universal. El ginseng americano se agotó hacia fines del siglo XIX.
**USOS Y ACCIÓN MEDICINAL:** su acción sería similar, pero más leve, que la de su pariente chino ginseng *(P. ginseng)*. Aumenta la tolerancia al estrés de cualquier tipo. En la medicina china se emplea como tónico yin para tratar debilidad, fiebre, respiración sibilante y tos.
**ESPECIES AFINES:** ginseng, *san qi (Panax quinquefolium)* y ginseng siberiano *(Eleutherococcus senticosus)*
**ADVERTENCIA:** se aconseja no tomar durante el embarazo.

## *Picrasma excelsa* sin. *Picraenia excelsa*
### *(Simarubáceas)*
# CUASIA

**DESCRIPCIÓN:** árbol de follaje caduco de hasta 30 m. Tiene corteza gris, hojas compuestas, pequeñas flores amarillas y fruto negro del tamaño de una arveja.
**HÁBITAT Y CULTIVO:** oriunda de América tropical y el Caribe, crece en selvas y cerca del agua. Se cultiva sobre todo para uso medicinal. La corteza se saca todo el año.
**PARTE USADA:** corteza.
**COMPONENTES:** principios amargos quasinoides (incluyendo quasina), alcaloides, cumarina (escopoletina) y vitamina B1. Se ha demostrado que algunos de los quasinoides tienen acciones citotóxicas (mata células) y anti leucemia.
**HISTORIA Y TRADICIÓN:** se introdujo en Europa desde Surinam, por entonces colonia holandesa, en 1756. Toma su nombre de un curandero nativo, Quassi, quien advirtió a los europeos de su valor terapéutico.
**USOS Y ACCIÓN MEDICINAL:** intensamente amarga, fortifica el aparato digestivo, aumentando el flujo de bilis, secreción salival y jugo gástrico. Como estimulante del apetito, se usa especialmente en el tratamiento de la anorexia. Su amargor ha llevado a utilizarlo contra la malaria, y en el Caribe se da para la disentería. Las enemas de corteza se usan para expulsar parásitos y la decocción como repelente de insectos.
**ADVERTENCIA:** en dosis excesiva puede causar irritación digestiva y vómito.

## *Picrorrhiza kurroa*
### *(Escrofulariáceas)*
# PICRORRIZA

**DESCRIPCIÓN:** planta perenne velluda, con hojas elípticas serradas y espigas de flores blancas o lilas.
**HÁBITAT Y CULTIVO:** es autóctona de la India, Nepal y el Tibet. El rizoma se cosecha en otoño.
**PARTE USADA:** rizoma.
**COMPONENTES:** glicósido amargo kutkin (compuesto por picrósidos I a III y kutkósido) cucurbitacinas y apocinina.
**HISTORIA Y TRADICIÓN:** en medicina ayurvédica se usa desde tiempos remotos como laxante, inductor de bilis y tónico amargo. También se utiliza para problemas como mordedura de víbora y hepatitis.
**USOS Y ACCIÓN MEDICINAL:** en India se usa como tónico amargo, equivalente a la genciana *(Gentiana lutea)*, en una amplia variedad de trastornos: insuficiencia de secreción estomacal, indigestión, ictericia, hepatitis, cirrosis del hígado y estreñimiento. En China, se usa contra la diarrea y la disentería. También ayuda en el tratamiento del asma, infecciones crónicas y agudas, trastornos del sistema inmunológico, enfermedades autoinmunes, incluyendo psoriasis y vitiligo. Resulta efectiva para las afecciones hepáticas.
**INVESTIGACIÓN:** ensayos realizados en la India en 1992, con extractos de picrorriza, mostraron que aumenta la inmunidad y tiene una acción específica contra Leishmania donovani, agente de una enfermedad tropical parasitaria. También tiene valor terapéutico en la enfermedad autoinmune y en casos de baja de las defensas.
**ESPECIES AFINES:** se usa en forma intercambiable con *P. scrophulariaeflora* en la medicina china.
**ADVERTENCIA:** usar sólo bajo supervisión profesional.

## *Pimenta officinalis*
### *(Mirtáceas)*
# PIMIENTA DE JAMAICA

**DESCRIPCIÓN:** árbol aromático perenne que crece hasta 12 m, con hojas correosas oblongas, racimos de flores blancas y diminutas bayas marrones.
**HÁBITAT Y CULTIVO:** árbol oriundo del Caribe y del Centro y Sud América, es cultivado extensivamente en Jamaica y otras partes de la región. Las bayas se recogen antes de madurar totalmente, pues el aceite volátil disminuye con la maduración.
**PARTES USADAS:** bayas, aceite esencial.
**COMPONENTES:** contiene un 4% de aceite volátil (compuesto de hasta 80% eugenol), proteínas, lípidos, vitaminas A, C, B1 y B2, y minerales.
**HISTORIA Y TRADICIÓN:** usada como especia en el Caribe antes de la llegada de los europeos, es hoy día un ingrediente de conocidas salsas, chutneys y condimentos.
**USOS Y ACCIÓN MEDICINAL:** estimulante digestivo, se toma para aliviar la flatulencia y la indigestión. También puede usarse contra la diarrea. A menudo se combina con hierbas de efectos tónico o laxante. Tiene un acción similar al clavo de olor *(Eugenia caryophyllata)*; ambos son estimulantes y antisépticos y asientan el estómago.
**ADVERTENCIAS:** no tomar el aceite sino bajo supervisión profesional. No tomar como remedio durante el embarazo.

## *Pimpinella anisum*
### *(Umbelíferas)*
# ANÍS

**DESCRIPCIÓN:** planta anual erguida de hasta 60 cm, con hojas plumosas, flores amarillas y semillas acanaladas gris verdosas.
**HÁBITAT Y CULTIVO:** planta originaria del Mediterráneo, Asia y África, muy cultivada por sus semillas de uso medicinal y culinario.



*Semillas*

LAS SEMILLAS DE ANIS *favorecen la digestión. Se cosechan al madurar, en otoño.*

**Partes usadas:** semillas, aceite esencial.
**Componentes:** el anís contiene un aceite volátil (compuesto por 70-90% de anetol, junto con metil chavicol y otros terpenos), furanocumarinas, flavonoides, ácidos grasos, fenilpropanoides, esteroles y proteínas. El anetol, y también las semillas completas son levemente estrogénicos. Este efecto confirma el uso de la hierba como estimulante sexual y de productor de leche.
**Historia y Tradición:** se cultiva en Egipto desde hace más de 4000 años. Textos de medicina faraónica indican que las semillas se usaban como diurético, para tratar problemas digestivos y aliviar el dolor de muelas. En Grecia, Dioscórides (siglo I) escribió que el anís "calienta, seca y disuelve, facilita la respiración, alivia el dolor, provoca orina y calma la sed".
**Usos y Acción Medicinal:** las semillas reducen la flatulencia, el abotagamiento y asientan la digestión. Se administran a los niños para aliviar los cólicos y a personas de todas las edades para combatir la náusea y la indigestión. Sus propiedades antiespasmódicas la hacen útil para combatir dolores menstruales, asma, tos convulsa y bronquitis. Se cree que aumentan la producción de leche materna y podrían ser buenas para tratar la impotencia y la frigidez. El aceite esencial se usa para trastornos similares y, en forma externa, contra piojos y sarna.
**Advertencias:** no tomar el aceite esencial salvo bajo supervisión profesional. No tomar anís durante el embarazo, excepto en cantidades normalmente usadas en la cocina.

## *Pinguicula vulgaris*
### *(Lentibulariáceas)*
# Pinguícula

**Descripción:** perenne insectívora de hasta 10 cm, con hojas carnosas basales en roseta y flores moradas.
**Hábitat y Cultivo:** oriunda de Europa, crece en pantanos y montañas. Las hojas se recogen en verano.
**Partes usadas:** hojas.
**Componentes:** mucílago, taninos, ácido benzoico, ácido cinámico y ácido valérico. El ácido cinámico tiene propiedades antiespasmódicas.
**Historia y Tradición:** tuvo mucho uso en la medicina galesa como purgante. En Laponia se usa para cortar la leche de reno.
**Usos y Acción Medicinal:** actualmente es poco usada en la medicina herbácea europea. Se la emplea principalmente para la tos. Posee propiedades similares a las de la hierba de la gota *(Drosera rotundifolia)*, otra planta insectívora. Puede usarse para tratar tos crónica y convulsiva.
**Especies afines:** *P. grandiflora* de los Pirineos.
**Advertencia:** usar sólo bajo supervisión profesional.

## *Pinus sylvestris*
### *(Pináceas)*
# Pino Silvestre

**Descripción:** conífera de hasta 30 m, con corteza marrón rojiza, pares de hojas aciculadas y conos ovales a cónicos.
**Hábitat y Cultivo:** proviene de regiones montañosas de Europa y Asia y se distribuye en todo el hemisferio Norte. Las hojas se recogen en verano y los tallos se recogen cuando el árbol es talado.
**Partes usadas:** hojas, ramas, tallos, semillas, aceite esencial.
**Componentes:** las hojas contienen aceite volátil (compuesto principalmente de alfa-pineno, pero incluyendo también beta-pineno, d-limoneno y otros componentes).
**Historia y Tradición:** el aceite de pino se agrega a desinfectantes y otros preparados. De la resina destilada se obtiene trementina.
**Usos y Acción Medicinal:** las hojas tienen un efecto suavemente antiséptico dentro del pecho y puede usarse también para problemas artríticos y reumáticos.
El aceite esencial de hojas se puede tomar para el asma, la bronquitis y otras infecciones respiratorias. También para trastornos digestivos, como los gases.
Las ramas y tallos producen una resina espesa, que es antiséptica dentro de las vías respiratorias. Las semillas producen un aceite esencial con propiedades diuréticas y estimulante respiratorio.
Las semillas se usan para bronquitis, tuberculosis e infecciones de la vejiga.
La decocción de semillas se puede aplicar para suprimir el exceso de flujo vaginal.
**Advertencias:** no usar si hay tendencia a alergias de piel. No tomar el aceite esencial, sino bajo supervisión profesional.



*Las hojas, semillas y aceite de pino silvestre tienen un suave efecto antiséptico en las vías respiratorias y urinarias.*

## *Piper angustifolia*
### *(Piperáceas)*
# Matico, Yerba del Soldado

**Descripción:** arbusto perenne que llega a los 3 m. Tiene aromáticas hojas lanceoladas, muy nervadas, diminutas flores amarillas y frutos negros pequeños.
**Hábitat y Cultivo:** el matico es oriundo de regiones montañosas de Bolivia, Perú y Ecuador, donde se encuentra silvestre. Allí se cultiva ampliamente, así como en otros países tropicales sudamericanos. Las hojas se recogen durante todo el año.
**Partes usadas:** hojas.
**Componentes:** aceite volátil (incluyendo alcanfor, borneol y azuleno), taninos, mucílago y resinas.
**Historia y Tradición:** los pueblos andinos la siguen usando como cicatrizante y antiséptico urinario. Los pobladores europeos supieron de sus propiedades en el siglo XIX y se convirtió en droga oficial en muchas farmacopeas sudamericanas.
**Usos y Acción Medicinal:** es un estimulante aromático, diurético y astringente muy usado para problemas gástricos e intestinales, incluyendo úlcera péptica, diarrea y disentería y en hemorragias internas, por ejemplo: hemorragia del recto, hemorroides y hemorragias urinarias.
Aplicada externamente, la decocción de la hierba es un buen remedio para heridas menores, picaduras de insectos y piel inflamada. Además, puede usarse además en enjuages bucales y vaginales.

## *Piper betle*
### *(Piperáceas)*
# BETEL

**DESCRIPCIÓN:** enredadera de hasta 5 m, con hojas acorazonadas, diminutas flores amarillo verdosas y pequeños frutos esféricos.
**HÁBITAT Y CULTIVO:** proviene de Malasia e India. Se cultiva en buena parte de Asia, África, Madagascar y el Caribe. Las hojas se sacan a lo largo del año y se secan para obtener extractos o usar enteras.
**PARTES USADAS:** hojas, raíz, frutos.
**COMPONENTES:** las hojas contienen hasta 1% de aceite volátil (incluyendo cadinene, chavicol, chavibetol y cineol). Como con muchos aceites volátiles, los porcentajes son variables. En muestras de Malasia se encontró un contenido de hasta 69% de chavibetol.
**HISTORIA Y TRADICIÓN:** en la India y el Sudeste asiático se han masticado hojas de betel arrolladas con nueces de areca *(Areca catechu)* y lima *(Citrus aurantiifolia)* durante miles de años (hábito que termina ennegreciendo los dientes). Las hojas de betel se describen en el *Mahavasama*, el texto más antiguo de Sri Lanka. Se cree que el uso prolongado de la hierba aumenta la incidencia de cáncer de boca y lengua. Irónicamente, en muchas regiones el hábito ha cedido en favor del cigarrillo.
**USOS Y ACCIÓN MEDICINAL:** se usa sobre todo como estimulante, ya que aparentemente induce una sensación de bienestar. También estimula la secreción salival, alivia la flatulencia y evita la infección de vermes. En muchas tradiciones asiáticas, incluyendo la medicina ayurvédica, se cree que las hojas tienen propiedades de tónico nervioso y afrodisíaco. En China, la raíz, hojas y frutos suelen usarse para asentar el estómago. La raíz ha sido usada con pimienta *(Piper nigrum)* y yequiritì *(Abrus precatorius)*, para producir esterilidad en las mujeres.
**ADVERTENCIA:** se ha observado aumento del cáncer oral entre personas que mastican las hojas de betel en forma regular.



*Las hojas de **betel**, masticadas con nueces de areca y lima, producen una suave sensación de bienestar.*

## *Piper cubeba*
### *(Piperáceas)*
# CUBEBA

**DESCRIPCIÓN:** trepadora perenne de hasta 6 m, con hojas ovales a oblongas, pequeñas flores en espigas y frutos marrones cilíndricos.
**HÁBITAT Y CULTIVO:** autóctona de Indonesia, se cultiva en buena parte del Asia tropical, especialmente a la sombra de plantas de café. El fruto se saca antes de madurar.
**PARTE USADA:** fruto.
**COMPONENTES:** aceite volátil (hasta 20%), un principio amargo (cubebina), un alcaloide (piperidina), resina y aceite fijo.
**USOS Y ACCIÓN MEDICINAL:** como otros miembros de la familia cubeba, tiene acción antiflatulenta y antiséptica. El fruto se usa para contrarrestar infecciones del tracto urinario y para el tratamiento de la gonorrea. Es, además, útil contra la flatulencia y el abotagamiento. Ocasionalmente, se emplea en el tratamiento de la bronquitis crónica.
**ADVERTENCIA:** no deben usarlo quienes padezcan de inflamaciones en el tracto digestivo.

## *Piper nigrum*
### *(Piperáceas)*
# PIMIENTA NEGRA

**DESCRIPCIÓN:** trepadora leñosa perenne de unos 5 m. Tiene grandes hojas ovales, espigas de flores blancas y racimos de pequeños frutos que maduran desde el verde al rojo.
**HÁBITAT Y CULTIVO:** autóctona de la India, la pimienta negra se cultiva en las áreas tropicales del mundo. El fruto se cosecha a partir del tercer año. Los granos verdes se sacan antes de madurar para hacer encurtidos, mientras que los negros se sacan antes de madurar y se secan. Los rojos se sacan maduros y también se secan. Los blancos, en cambio, se sacan maduros y se remojan en agua, durante 8 días, antes de secarlos.
**PARTES USADAS:** fruto, aceite esencial.
**COMPONENTES:** aceite volátil (incluyendo beta-bisaboleno, canfeno, beta-cariofileno y muchos otros terpenos y sesquiterpenos), hasta 9% de alcaloides (especialmente piperina, que da el sabor acre de la hierba), un 11% de proteínas, y pequeñas cantidades de minerales. La pimienta blanca contiene cantidades ínfimas de aceite volátil.
**HISTORIA Y TRADICIÓN:** cultivada como especia y remedio desde tiempos remotos, fue una mercancía vital en el comercio mundial durante miles de años.
Se cuenta que Atila, el Huno, exigió 3000 libras de pimienta como rescate durante el sitio de Roma, en el año 408.
**USOS Y ACCIÓN MEDICINAL:** el gusto picante de la pimienta refleja el efecto estimulante y antiséptico que tiene sobre el tubo digestivo y el aparato circulatorio. Se usa comúnmente sola o en combinación con otras hierbas y especias, para calentar el cuerpo o mejorar las funciones digestivas en casos de náusea, dolor de estómago, flatulencia, abotagamiento, estreñimiento y falta de apetito. El aceite esencial alivia dolores reumáticos y de muelas. Es antiséptico y bactericida y reduce la fiebre.
**ADVERTENCIA:** No ingerir el aceite esencial sin supervisión profesional.



**LA PIMIENTA,** *aquí secándose tras la cosecha, es muy valorada culinaria y medicinalmente.*

## *Piscidia erythrina*
### *(Leguminosas)*
# PISCIDIA, P. ERITRINA

**DESCRIPCIÓN:** árbol o arbusto de follaje caduco de hasta 15 m. Tiene hojas

compuestas, flores azules a blancas con rayas rojas y vainas aladas.
**HÁBITAT Y CULTIVO:** autóctona del Sudeste de EE.UU., Norte, Centro y Sur de América y el Caribe. Se cultiva sobre todo por su madera, usada en la construcción de botes. La corteza de la raíz se saca cuando el árbol es talado.
**PARTE USADA:** corteza de la raíz.
**COMPONENTES:** isoflavonas (incluyendo lisetina, ictiona y jamaicina), ácidos orgánicos (como ácido piscídico), beta-sitosterol y taninos.
**HISTORIA Y TRADICIÓN:** los caribes nativos y los afrocaribeños han usado la corteza y las ramas machacadas para narcotizar peces.
**USOS Y ACCIÓN MEDICINAL:** la piscidia es un remedio subvaluado que actúa como sedante y analgésico. Se emplea sobre todo en el tratamiento de insomnio y nerviosismo, pues calma la actividad mental. Además, se prescribe además para dolor de nervios, de muelas y del período menstrual. Como antiespasmódico es útil para tratar espasmos musculares, especialmente de espalda, y trastornos espasmódicos respiratorios, como asma y tos convulsa.
**ADVERTENCIAS:** no tomar piscidia durante el embarazo o en caso de dolencias coronarias.

## *Pistacia lentiscus*
### *(Anacardiáceas)*
# LENTISCO

**DESCRIPCIÓN:** planta perenne de ramas múltiples de hasta 3 m, con hojas correosas, racimos de flores rojizas y fruto morado que se torna negro al madurar.
**HÁBITAT Y CULTIVO:** el lentisco es autóctono del Mediterráneo. Crece silvestre en matorrales y suelos pobres. Se cultiva por su resina extraída en verano y otoño mediante incisiones en la corteza.
**PARTES USADAS:** resina.
**COMPONENTES:** la resina contiene alfa- y beta-masticorresinas, aceite volátil (compuesto principalmente de alfa-pineno), taninos, masticina y ácido mástico. Los pinenos son fuertemente antisépticos.
**HISTORIA Y TRADICIÓN:** la resina de lentisco se usaba en el antiguo Egipto para embalsamar a los muertos.
**USOS Y ACCIÓN MEDICINAL:** la resina de lentisco es hoy poco usada, aunque puede emplearse como expectorante y tratamiento para la diarrea. Se ha usado para forúnculos, úlceras y afecciones similares de la piel y, mezclada con otros compuestos, para obturación provisoria de caries.
**ESPECIES AFINES:** la nuez de pistacho es producida por P vera, también de la región del Mediterráneo.

## *Plantago major*
### *(Plantagináceas)*
# LLANTÉN

**DESCRIPCIÓN:** planta perenne de hasta 25 cm, con hojas anchas nervadas, basales en roseta y densos grupos de diminutas flores verdes.
**HÁBITAT Y CULTIVO:** el llantén proviene de Europa y regiones templadas del Asia. Raramente cultivada, se recogen las hojas de ejemplares silvestres en el verano.
**PARTES USADAS:** hojas.



*EL LLANTÉN es una hierba perenne que crece silvestre en regiones templadas.*

**COMPONENTES:** iridoides (tales como aucubina, también presente en *Euphrasia* spp.), flavonoides (incluyendo apigenina), taninos, ácidos vegetales y mucílago. La aucubina aumenta la excreción del ácido úrico de los riñones. La apigenina es antiinflamatoria.
**HISTORIA Y TRADICIÓN:** en gaélico, esta hierba se conoce como "la planta que cicatriza", porque se usaba en Irlanda para tratar heridas. La planta acompañó a los colonos europeos alrededor del mundo. Los indígenas lla llamaban "pié del inglés", porque aparecía en las huellas de los pobladores blancos.
**USOS Y ACCIÓN MEDICINAL:** restaña rápidamente el flujo de sangre e induce la reparación del tejido dañado. Se puede usar en lugar de la consuelda *(Symphytum officinale)* para tratar magulladuras y fracturas y en pomada o loción para hemorroides, fístulas y úlceras. Internamente, es diurético, expectorante y anticatarral. Se prescribe en gastritis, úlcera péptica, diarrea, disentería, síndrome de colon irritable, catarro respiratorio, pérdida de voz y hemorragias urinarias.
**ESPECIES AFINES:** el llantén menor *(P. lanceolata)* se usa de la misma manera que el llantén. En la medicina china, el *Che qian cao (P. asiatica)* se usa como diurético y contra el catarro.

## *Plumbago zeylanica*
### *(Plumbagináceas)*
# PLUMBAGO ZEYLANICA

**DESCRIPCIÓN:** arbusto apoyante, perenne, que crece hasta 2 m, con hojas aovadas, flores blancas de 5 pétalos y semillas encapsuladas.
**HÁBITAT Y CULTIVO:** es oriundo de la India y Malasia y se ha aclimatado en partes del Sudeste asiático y África. Las hojas y raíces se cosechan durante todo el año.
**PARTES USADAS:** hojas, raíz.
**COMPONENTES:** contiene plumbagina, que estimula la transpiración.
**HISTORIA Y TRADICIÓN:** en África se usa el jugo como colorante para tatuajes.
**USOS Y ACCIÓN MEDICINAL:** la raíz provoca la transpiración. En África occidental se mezcla con gombo *(Hibiscus esculentus)* para tratar la lepra. En Nepal, se usa una decocción de raíz contra la calvicie. En la India, la raíz y las hojas se utilizan contra infecciones y para problemas digestivos, como la disentería. Se aplica una pasta de hojas y raíz sobre zonas afectadas por reumatismo o con problemas crónicos o prurito de la piel. Al levantar ampollas y aumentar la circulación, acelera la eliminación de toxinas en la región afectada.
**ESPECIES AFINES:** la raíz de belesa *(P. europaea)* es también irritante sobre la piel. Se usa en dolores de muelas y, como cataplasma, en dolor de espalda y ciática. *P. scandens* del Caribe se usa en forma similar.
**ADVERTENCIAS:** usar sólo con supervisión profesional. Ingerida, la raíz puede ser tóxica e inducir el aborto. No usar durante el embarazo.

## *Podophyllum peltatum*
*(Berberidáceas)*
# PODOFILO



*Podofilo*

**DESCRIPCIÓN:** planta perenne de hasta 40 cm, con tallo en horqueta, dos hojas lobuladas con forma de paraguas, flores blancas y pequeño fruto amarillo.
**HÁBITAT Y CULTIVO:** oriundo de Norteamérica, se encuentra en prados y bosques. El rizoma se cosecha en otoño.
**PARTE USADA:** rizoma.
**COMPONENTES:** el rizoma contiene lignanos (especialmente podofilotoxina), flavonoides, resinas y gomas. Los lignanos son responsables de la acción purgante del rizoma.
**HISTORIA Y TRADICIÓN:** hierba muy usada por los nativos de Norteamérica como purgante, vomitivo y para expulsar parásitos. En los EE.UU. del siglo XIX, tanto la medicina convencional como la de hierbas lo consideraban la purga más segura y fácilmente disponible.
**USOS Y ACCIÓN MEDICINAL:** a pesar de esa creencia, ya no se usa en forma interna debido a su acción citotóxica (mata las células). No obstante, aplicada externamente en cataplasma, loción o ungüento, la raíz puede ser un tratamiento efectivo para toda clase de verrugas.
**INVESTIGACIÓN:** los lignanos -especialmente la podofilotoxina- actúan contra los tumores y han sido extensamente investigados por su potencial anticancerígeno. Derivados semi sintéticos de la podofilotoxina, de mínima toxicidad, resultan muy promisorios.
**ESPECIES AFINES:** *P. hexandrum* del Himalaya tiene acción similar.
**ADVERTENCIAS:** no ingerir. Sujeta a restricciones legales en muchos países.

## *Pogostemon cablin* sin. *P. patchouli*
*(Labiadas)*
# PATCHULI

**DESCRIPCIÓN:** planta perenne, aromática, velluda, de hasta 1 m, con hojas ovales y flores que van del blanco al lila.
**HÁBITAT Y CULTIVO:** autóctona de Malasia y Filipinas, el patchuli se cultiva en regiones tropicales y subtropicales de todo el mundo. Los brotes y hojas pueden sacarse entre 2 y 3 veces al año.
**PARTES USADAS:** hojas tiernas, brotes y aceite esencial.
**COMPONENTES:** aceite volátil, compuesto especialmente de sesquiterpenos patchulol (35%) y bulneseno.
**HISTORIA Y TRADICIÓN:** se utiliza en la medicina de Asia, destacándose en las tradiciones de China, India y Arabia. Su uso más común es como afrodisíaco. En la India el aceite se usa como fragancia y repelente de insectos.



*EL PATCHOULI es fuente de un aceite esencial.*

**USOS Y ACCIÓN MEDICINAL:** afrodisíaco, antidepresivo y antiséptico. Además, se usa además para dolores de cabeza y fiebre. El aceite esencial se utiliza en aromoterapia para tratar dolencias de la piel. Se cree que tiene un efecto regenerativo del tono de la piel y que ayuda a limpiar eczemas y acné. Puede también usarse en venas varicosas y hemorroides.
**ADVERTENCIA:** no ingerir el aceite esencial.

## *Polygala senega*
*(Poligaláceas)*
# POLÍGALA, SENEGA

**DESCRIPCIÓN:** planta perenne de hasta 40 cm, con hojas lanceoladas con bordes aserrados y espigas de flores blanco rosado.
**HÁBITAT Y CULTIVO:** autóctona de Norteamérica, se encuentra en suelos secos y pedregosos y en bosques. Se cultiva en Canadá. La raíz se cosecha en otoño.
**PARTE USADA:** raíz.
**COMPONENTES:** saponinos triterpenoides (incluyendo senegina), ácidos fenólicos, salicilato de metilo, poligalitol, y esteroles vegetales. Los saponinos triterpenoides ayudan a aclarar las flemas de los bronquios.
**HISTORIA Y TRADICIÓN:** su nombre alude a la tribu Senega, que empleaba la raíz como remedio antiofídico. La planta era muy valorada tanto por los nativos como por los colonos europeos.
**USOS Y ACCIÓN MEDICINAL:** en la medicina de hierbas de Norteamérica y Europa, la polígala se usa como expectorante para el asma bronquial, bronquitis crónica y tos convulsa. La raíz tiene acción estimulante en las membranas mucosas bronquiales y promueve la expectoración de flema del pecho. En dosis altas, la raíz es vomitiva. También se usa para provocar sudor y estimular la secreción de saliva.
**ESPECIES AFINES:** *Yuan zhi* (*P. tenuifolia*), oriunda de China y Japón, se toma para tratar el catarro pectoral. Polígala de la China *(Polygala vulgaris)*.
**ADVERTENCIA:** en dosis excesivas causa diarrea y vómitos.

## *Polygala vulgaris*
*(Poligaláceas)*
# POLÍGALA DE LA CHINA

**DESCRIPCIÓN:** pequeña planta perenne con hojas lanceoladas puntiagudas y espigas de flores azules, malvas o blancas.
**HÁBITAT Y CULTIVO:** crece silvestre en páramos y prados en buena parte de Europa. Se recoge cuando florece en el verano.
**PARTES USADAS:** partes aéreas y raíz.
**COMPONENTES:** saponinos triterpenoides, aceite volátil, y mucílago.
**HISTORIA Y TRADICIÓN:** se ha usado para problemas de pecho, como la pleuresía y la tos seca. En dosis altas es vomitiva. En su Irish Herbal (1735), K'Eogh dice: "tiene una naturaleza caliente seca, estimula la producción de leche materna".
**USOS Y ACCIÓN MEDICINAL:** de gusto amargo, aún mantiene la reputación de aumentar la leche materna, pero este atributo es infundado. Aunque infrecuente en la medicina de hierbas actual europea, es valiosa para tratar problemas respiratorios como la bronquitis crónica, el asma bronquial y la tos convulsa. Se cree que tiene propiedades diuréticas y sudoríficas.

## *Polygonatum multiflorum* (*Liliáceas*)

## SELLO DE SALOMÓN

**DESCRIPCIÓN:** planta perenne de hasta 50 cm, con tallos arqueados, hojas elípticas alternadas, delicadas flores acampanadas blanco verdosas y fruto negro azulado.
**HÁBITAT Y CULTIVO:** autóctona de Europa y regiones templadas de Asia y Norteamérica, es poco frecuente encontrarla en estado silvestre. Generalmente se utiliza como planta ornamental de jardín. El rizoma se cosecha en otoño.
**PARTE USADA:** rizoma.
**COMPONENTES:** saponinos (similares a diosgenina), flavonoides y vitamina A.
**HISTORIA Y TRADICIÓN:** el sello de Salomón se ha usado en la medicina de hierbas occidental desde épocas clásicas y fue descripta por Dioscórides, Plinio y Galeno. En 1597 el herbalista John Gerard explica su nombre: "La raíz es blanca y gruesa, llena de nudos ... semejante a la marca de un sello". En China, el primer registro data del siglo I, en el *Clásico del Divino Agricultor*. En Norteamérica era conocida por varias tribus. Los penobscot la usaban en una fórmula para tratar la gonorrea.
**USOS Y ACCIÓN MEDICINAL:** se cree que esta hierba tiene una acción similar al árnica *(Arnica montana)*, actuando en la prevención de moretones y estimulando la reparación de tejidos. Como cataplasma, el rizoma tiene acción astringente y emoliente, contribuyendo a acelerar la cicatrización. La hierba ha sido recomendada para la tuberculosis, problemas menstruales y como tónico. En China se considera tónico yin y se usa para trastornos respiratorios, garganta irritada, tos seca, catarro bronquial y dolor de pecho.
**ESPECIES AFINES:** *P. odoratum*, de uso similar a *P. multiflorum*.
**ADVERTENCIAS:** no ingerir sino bajo supervisión profesional. Las partes aéreas, en especial las bayas, son nocivas.

## *Polygonum aviculare* (*Poligaláceas*)

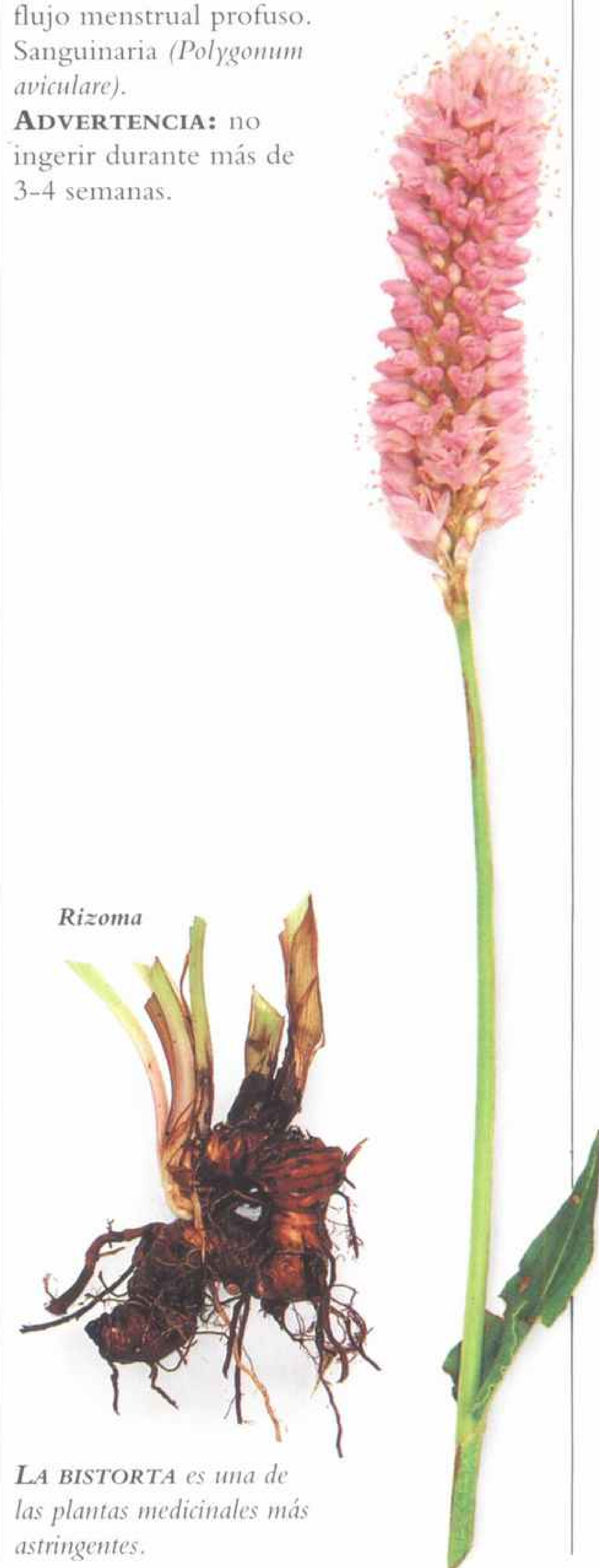
## SANGUINARIA, BIAN XU (CHINO)

**DESCRIPCIÓN:** trepadora anual de hasta 50 cm. Tiene hojas lanceoladas y racimos de pequeñas flores rosadas o blancas.
**HÁBITAT Y CULTIVO:** distribuida en regiones templadas de todo el mundo, prospera en suelo yermo y en riberas. Se recoge en verano.
**PARTES USADAS:** partes aéreas.
**COMPONENTES:** la sanguinaria contiene taninos, flavonoides, polifenoles, ácido silícico (un 1%) y mucílago.
**HISTORIA Y TRADICIÓN:** en China se usa como diurético desde hace más de 2000 años. Dioscórides (siglo I) también la consideraba diurética y un remedio adecuado para menstruaciones profusas y mordedura de serpiente.
**USOS Y ACCIÓN MEDICINAL:** astringente y diurética, la sanguinaria se usa en la medicina de hierbas europea para tratar diarrea y hemorroides, expeler parásitos, restañar heridas sangrantes, reducir el flujo menstrual profuso y detener hemorragias nasales. También se ingiere para dolencias pulmonares, pues su contenido de ácido silícilico fortifica el tejido conectivo de los pulmones. En China se administra para expulsar la lombriz solitaria y el anquilostomas, tratar diarrea y disentería y como diurético, particularmente cuando la micción es dolorosa.
**INVESTIGACIÓN:** en China, de 108 pacientes con disentería bacilar tratados con una pasta de sanguinaria (ingerida), 104 se recuperaron dentro de los 5 días.
**ESPECIES AFINES:** bistorta *(Polygonum bistorta)*.

## *Polygonum bistorta* (*Poligaláceas*)

## BISTORTA

**DESCRIPCIÓN:** planta perenne de hasta 30 cm, con largas hojas basales, densas espigas de flores rosadas pequeñas y nueces oscuras.
**HÁBITAT Y CULTIVO:** oriunda de Europa, Asia y Norteamérica, prefiere condiciones húmedas. Las hojas se recogen en primavera y los rizomas en otoño.
**PARTES USADAS:** hojas, rizoma.
**COMPONENTES:** contiene polifenoles (incluyendo ácido elágico), taninos (15-20%), flobafeno, flavonoides y vestigios de la antraquinona emodina.
**HISTORIA Y TRADICIÓN:** los rizomas de bistorta se usan desde antaño por su astringencia. Como contienen grandes cantidades de almidón, en Rusia y Norteamérica se remojan en agua y después se comen tostados. Además, las hojas tiernas pueden usarse crudas, en ensaladas, o cocidas.
**USOS Y ACCIÓN MEDICINAL:** la bistorta, una de las hierbas más astringentes, se usa para contraer los tejidos y restañar el flujo de sangre. Resulta efectiva para tratar encías blandas, úlceras bucales y garganta irritada, mediante enjuagues bucales y gárgaras. También es útil como lavaje para pequeñas quemaduras y heridas, para el exceso de flujo vaginal y como pomada para hemorroides y fisuras anales. Puede tomarse en casos de úlcera péptica, colitis ulcerosa, disentería y síndrome de colon irritable. Ocasionalmente, se usa en cistitis y catarro respiratorio.
**ESPECIES AFINES:** *P. hydropiper*, oriunda de Europa puede usarse para aliviar flujo menstrual profuso. Sanguinaria *(Polygonum aviculare)*.
**ADVERTENCIA:** no ingerir durante más de 3-4 semanas.




***LA BISTORTA** es una de las plantas medicinales más astringentes.*

## *Potentilla anserina*
*(Rosáceas)*
# POTENTILLAS

**DESCRIPCIÓN:** planta perenne de hasta 40 cm, con hojas compuestas aserradas, plateadas en la parte inferior y flores amarillas de cinco pétalos.
**HÁBITAT Y CULTIVO:** se encuentra en Europa, Asia y Norteamérica, donde prospera en lugares secos y con pasto. Las partes aéreas y raíces se recogen a fines del verano o en otoño.
**PARTES USADAS:** partes aéreas y raíz.
**COMPONENTES:** 2-10% elagitaninos, flavonoides, colina y amargos.
**HISTORIA Y TRADICIÓN:** William Withering, el médico que descubrió en el siglo XVIII el efecto cardiotónico de la digital (Digitalis purpurea), recomendaba ingerir una cucharadita de hojas secas cada 3 horas para mitigar los episodios de malaria. En un tiempo se creyó que tenía efectos antiespasmódicos y se tomaba para aliviar cólicos y dolores menstruales, pero se duda ahora de esa acción.
**USOS Y ACCIÓN MEDICINAL:** los herboristas contemporáneos creen que su principal valor medicinal radica en su astringencia. En gárgaras es efectiva para el dolor de garganta. Además, se recomienda para la diarrea. Es menos astringente que su pariente cercano, tormentilla *(P. erecta)*, pero tiene un efecto más suave en el tracto intestinal. Externamente, se usa como loción o pomada para hemorroides sangrantes.

## *Potentilla erecta* sin. *P. tormentilla*
*(Rosáceas)*
# TORMENTILLA

**DESCRIPCIÓN:** rastrera perenne aterciopelada de hasta 10 cm, con hojas de cinco folíolos y muchas flores amarillas de cuatro pétalos.
**HÁBITAT Y CULTIVO:** autóctona de las regiones templadas de Asia y Europa, prospera en prados y montes. Las partes aéreas se cosechan en verano y la raíz en otoño.
**PARTES USADAS:** partes aéreas y raíz.
**COMPONENTES:** 15-20% taninos, elagitaninos y flobafeno.
**HISTORIA Y TRADICIÓN:** según el herborista del siglo XVII Nicolás Culpeper, el anatomista Andreas Vesalius (1514 - 1564) opinaba que una decocción de esta raíz no era menos efectiva para curar la sífilis que el guayaco (Guaiacum officinale) o la Cinchona pubescens. También decía que era excelente para detener cualquier tipo de flujo de sangre o humores.
**USOS Y ACCIÓN MEDICINAL:** con más tanino que la corteza de roble *(Quercus robur)*, todas las partes de la tormentilla son muy astringentes. Es efectiva en gárgaras para infecciones de garganta y en buches para úlceras bucales y encías infectadas. Puede tomarse para trastornos que originan diarrea, como el síndrome de colon irritable, colitis, colitis ulcerosa y disentería y para hemorragias del recto. En loción o pomada ayuda a aliviar hemorroides, sobre todo si sangran. La loción también se usa para restañar heridas y proteger zonas lastimadas o quemadas de la piel.

## *Primula veris*
*(Primuláceas)*
# PRIMAVERA, PRÍMULA

**DESCRIPCIÓN:** planta perenne vellosa que crece hasta 10 cm. Tiene hojas oblongas, basales en roseta. Los tallos poseen racimos de brillantes flores amarillas acampanadas.



**LA PRIMAVERA** *tiene propiedades calmantes*

**HÁBITAT Y CULTIVO:** crece en Europa y Asia, en campos y prados con suelo calcáreo. Las flores y hojas se recogen en primavera y verano, y la raíz en otoño. Es una planta en peligro de extinción y no debe arrancarse en estado silvestre.
**PARTES USADAS:** flores, hojas, raíz.
**COMPONENTES:** saponinos triterpenoides, flavonoides, fenoles, taninos y vestigios de aceite volátil. Los flavonoides, principalmente en las flores, son antioxidantes, antiinflamatorios y antiespasmódicos. Los saponinos triterpenoides, concentrados en la raíz (5-10%), son muy expectorantes.
**HISTORIA Y TRADICIÓN:** es una planta tan asociada con la época de primavera que toma su nombre de esa estación. Tiene una larga reputación de como conservadora de la belleza. El herborista del siglo XVI, William Turner, fustigaba a las mujeres que lavaban su cara "con una mezcla de la flor y vino blanco para ser bellas a los ojos del mundo antes que a los ojos de Dios", a quien no temían ofender.
**USOS Y ACCIÓN MEDICINAL:** es una planta subutilizada, pero valiosa. La raíz estimula la expectoración de mucosidad y flema. Se administra para tos crónica, especialmente la asociada con bronquitis y catarro. Se cree que es, además, algo diurética y antirreumática y que demora la coagulación sanguínea. Con propiedades similares, las hojas tienen un efecto más débil. Se cree que las flores son sedantes y se recomiendan en hiperactividad y falta de sueño, especialmente en niños. La planta es potencialmente útil en el tratamiento del asma y otros trastornos alérgicos.
**ADVERTENCIAS:** no tomar durante el embarazo, si se es alérgico a la aspirina o si se toma medicación anticoagulante. En dosis altas pueden provocar vómitos y diarrea.

## *Prunus armeniaca*
*(Rosáceas)*
# DAMASCO

**DESCRIPCIÓN:** árbol de follaje caduco, robusto, de hasta 10 m, con hojas ovales finamente serradas, racimos de flores blancas (o, raramente, rosadas) de cinco pétalos y frutos moteados, amarillo pálido a púrpura intenso.
**HÁBITAT Y CULTIVO:** originario de China y Japón, se cultiva ahora en muchas regiones del mundo. El fruto se cosecha en verano, cuando madura.
**PARTES USADAS:** fruto, semilla, corteza.
**COMPONENTES:** el fruto contiene fructosa, vitaminas y hierro. Las semillas contienen hasta

8% de amigdalina, el glicósido cianogénico que da laetril y ácido cianhídrico (prúsico).
**HISTORIA Y TRADICIÓN:** en India y China se lo ha apreciado por más de 2000 años. Se dice que Dong Feng, un médico de fines del siglo II, habría pedido árboles de damasco como paga.
**USOS Y ACCIÓN MEDICINAL:** el fruto es nutritivo, purificante y suave laxante. Una decocción de la corteza astringente calma la piel inflamada o irritada. Aunque la semilla contiene tóxico ácido prúsico, la tradición china prescribe pequeñas dosis para el tratamiento de tos, asma y respiración sibilante y para la producción excesiva de mucosidad y constipación. Laetril, un extracto de las semillas, se ha usado en la medicina occidental como un muy controvertido tratamiento contra el cáncer. Las semillas dan también un aceite fijo, similar al de almendras *(P. amygdalus)*, usado a menudo en la formulación de cosméticos.
**INVESTIGACIÓN:** estudios realizados en China muestran que una pasta de semillas ayuda a combatir infecciones vaginales.
**ADVERTENCIA:** las semillas son altamente tóxicas y no deberían consumirse, salvo en ínfimas cantidades.



*Las semillas de damasco producen laetril, usado en un controvertido tratamiento contra el cáncer.*

## *Prunus avium*
### *(Rosáceas)*
# CEREZO

**DESCRIPCIÓN:** arbusto o árbol de follaje caduco de hasta 8 m, con corteza marrón rojiza, hojas ovales a elípticas, racimos de 2 a 6 flores y fruto rojo casi esférico.
**HÁBITAT Y CULTIVO:** autóctono de Asia, el cerezo se cultiva en zonas templadas de todo el mundo. Los tallos y frutos maduros se cosechan en verano.
**PARTES USADAS:** tallos, frutos.
**COMPONENTES:** los tallos del cerezo contienen fenoles, incluyendo ácido salicílico y taninos. El fruto contiene pequeñas cantidades de salicilatos, glicósidos cianogénicos y vitaminas A, B1 y C. Las semillas también contienen amigdalina y glicósidos cianogénicos.
**HISTORIA Y TRADICIÓN:** Dioscórides, médico del siglo I, afirmaba que las cerezas aliviaban los gases. El herborista John Gerard, del siglo XVI, registró la costumbre francesa de colgar cerezas en la casa para ahuyentar la fiebre.
**USOS Y ACCIÓN MEDICINAL:** en la medicina de hierbas europea, los tallos de cerezo se han usado desde antaño por sus propiedades diuréticas y astringentes. Se han prescrito para la cistitis, nefritis, retención urinaria y para problemas artríticos, en particular gota. Las cerezas pueden ser parte de un régimen para tratar problemas artríticos. Por su alto contenido de azúcar son algo laxantes.
**ADVERTENCIA:** las semillas son tóxicas y no deberían consumirse.



*Desde la antiguedad, el fruto y los pecíolos del* ***cerezo*** *se han cosechado para uso medicinal.*

## *Prunus mume*
### *(Rosáceas)*
# CEREZO JAPONÉS

**DESCRIPCIÓN:** árbol de follaje caduco de hasta 10 m, con hojas puntiagudas ovales a elípticas, flores blancas y frutos amarillos.
**HÁBITAT Y CULTIVO:** autóctona de China, crece silvestre y se planta en las provincias del Sur y Este del país. El fruto se cosecha a fines de la primavera.
**PARTE USADA:** fruto.
**COMPONENTES:** ácidos y fructosa, vitamina C y esteroles vegetales.
**USOS Y ACCIÓN MEDICINAL:** el astringente y agrio *wu mei* se usa en la medicina china para contrarrestar la diarrea y la disentería, parar hemorragias y aliviar la tos. Puede ser efectivo para expulsar anquilostomas. Externamente, se aplica una cataplasma del fruto en los sitios de donde se han sacado callos y verrugas para acelerar la cicatrización.
**INVESTIGACIÓN:** estudios de laboratorio en China indican que el fruto de wu mei tiene propiedades antibióticas.

## *Prunus serotina*
### *(Rosáceas)*
# CEREZO SILVESTRE

**DESCRIPCIÓN:** árbol de follaje caduco de hasta 30 m, con hojas elípticas a oblongas, flores blancas y fruto negro morado.
**HÁBITAT Y CULTIVO:** oriundo de Norteamérica, crece en la mayor parte de EE.UU. En Europa central se cultiva por su madera. La corteza se saca en verano y otoño.
**PARTE USADA:** corteza interior.
**COMPONENTES:** prunasina, glicósido cianogénico que da ácido cianhídrico, benzaldehído, ácido eudésmico, cumarinas y taninos. La prunasina reduce la tos refleja.
**HISTORIA Y TRADICIÓN:** las mujeres cheroquíes ingerían la corteza para calmar los dolores de parto. Otros nativos la usaban para tratar tos y resfríos, hemorroides y diarrea. Los pobladores europeos supieron de sus propiedades medicinales y en el siglo XIX se convirtió en un remedio ampliamente usado.
**USOS Y ACCIÓN MEDICINAL:** presente en muchas farmacopeas y muy usado en la tradición anglo americana, la corteza del cerezo silvestre es un remedio efectivo para tos seca e irritante. Se combina bien con farfara *(Tussilago farfara)*, en un tratamiento para el asma y la tos convulsa. La corteza ayuda a tratar la indigestión y el síndrome de colon irritable, especialmente cuando estas afecciones son de origen nervioso.
**ADVERTENCIA:** en dosis excesivas, la corteza es muy tóxica.



***EL CEREZO SILVESTRE*** *ostenta largas varas de flores blancas, seguidos por carnosos frutos negro azulados.*

## *Quercus robur*
### *(Fagáceas)*
# ROBLE

**DESCRIPCIÓN:** árbol de crecimiento lento y larga vida, que alcanza hasta 45 m. Tiene hojas caducas, lobuladas, amentos largos y frutos verde a marrón (bellotas).



*Corteza del roble*

**HÁBITAT Y CULTIVO:** el roble crece en bosques y selvas del hemisferio Norte. Se cultiva por su madera, extremadamente durable. La corteza se saca en primavera y el fruto en otoño.
**PARTES USADAS:** corteza, agallas (crecimientos producidos por insectos u hongos).
**COMPONENTES:** : 15-20% taninos (incluyendo flobatanino, elagitaninos y ácido gálico). Las agallas de roble contienen un 50% de taninos.
**HISTORIA Y TRADICIÓN:** Sagrado entre los druidas, el roble es apreciado por su corteza, hojas y bellotas. La corteza también se usa para curtir cuero y ahumar pescado. En otra época, la madera fue empleada en la construcción de la flota naval de las naciones europeas, para lo cual se talaron bosques enteros.
**USOS Y ACCIÓN MEDICINAL:** con la decocción de corteza se hacen gárgaras para tratar la irritación de garganta y la amigdalitis y, con menos frecuencia y en pequeñas dosis, para la diarrea, disentería y hemorragia del recto. En lavajes, lociones o ungüentos se usa para hemorroides, fisuras anales, pequeñas quemaduras y otros problemas de la piel. El polvo de corteza se puede aspirar para tratar pólipos nasales, o esparcir sobre eczemas para secar la zona afectada. Las agallas de roble son muy astringentes. Se usan en pequeñas cantidades, en reemplazo de la corteza.
**ADVERTENCIA:** no ingerir la corteza durante más de cuatro semanas.

## *Quillaja saponaria*
### *(Rosáceas)*
# QUILLAY, JABÓN DE PALO

**DESCRIPCIÓN:** árbol perenne de hasta 20 m, con lustrosas hojas ovales, flores blancas y fruto con forma de estrella.
**HÁBITAT Y CULTIVO:** el quillay es autóctono de Chile y Perú y actualmente se cultiva en California e India para uso industrial y medicinal. La corteza se cosecha durante todo el año.
**PARTES USADAS:** corteza interior.
**COMPONENTES:** contiene hasta 10% de saponinas triterpenoides, oxalato de calcio y taninos. Las saponinas son muy expectorantes y pueden causar inflamación del tubo digestivo.
**HISTORIA Y TRADICIÓN:** en Perú y Chile, el quillay o jabón de palo es usado por los pobladores andinos como alternativa del jabón para el baño y el lavado de ropa. La corteza se emplea como remedio expectorante.
**USOS Y ACCIÓN MEDICINAL:** de efecto expectorante, el quillay es bueno para la bronquitis, especialmente en las primeras etapas. Como otras plantas que contienen saponina, estimula la fluidificación de la mucosidad, facilitando su expectoración. Es útil en trastornos asociados con el catarro de pecho, pero no debe usarse para la tos seca. Se usa externamente e interviene en la formulación de champús contra la caspa.
**ADVERTENCIAS:** usar sólo bajo supervisión profesional. Por el efecto irritante de la corteza en el tubo digestivo, el uso interno debe ser cuidadosamente vigilado.

## *Ranunculus ficaria*
### *(Ranunculáceas)*
# FICARIA VERNA, HIERBA DE LAS ALMORRANAS

**DESCRIPCIÓN:** planta perenne, crece hasta 15 cm. Tiene pequeños tubérculos, hojas carnosas acorazonadas y flores amarillas de brillantes pétalos.



*LA FICARIA VERNA se usa fresca en pomadas y supositorios para el tratamiento de hemorroides.*

**HÁBITAT Y CULTIVO:** autóctona de Asia, África y Europa, se encuentra en bosques, cercos y lugares abiertos. Se recoge en primavera, durante la floración.
**PARTES USADAS:** partes aéreas.
**COMPONENTES:** saponinas, proto-anemonina y anemonina, taninos y vitamina C. La proto-anemonina es antibacteriana e irritante, pero no está presente en la hierba seca.
**HISTORIA Y TRADICIÓN:** desde tiempos remotos se emplea en el tratamiento de hemorroides y úlceras. Dioscórides, en el siglo I, señalaba que la planta ampolla la piel, trata sarna y uñas infectadas y tiene una "virtud acuosa". En 1652, el herborista Nicholás Culpeper rescata la creencia medieval de que llevar encima ficaria verna era suficiente para que una persona se curara las hemorroides.
**USOS Y ACCIÓN MEDICINAL:** en pomada o supositorios, resulta efectiva para el tratamiento de las hemorroides.
**ESPECIES AFINES:** en medicina de hierbas se han usado otras especies *Rannunculus,* aún cuando todas son tóxicas o irritantes, en mayor o menor grado. En Norteamérica, el pueblo meskawi usaba las flores y estigmas de *R. delphinifolius* para provocar estornudos y las mezclaban con otras hierbas para tratar catarros y congestión nasal.
**ADVERTENCIA:** no ingerir.

## *Raphanus sativus*
### *(Crucíferas)*
# RABANITO

**DESCRIPCIÓN:** planta anual, crece alrededor de 1 m. Tiene pelos simples, raíz pivotante gruesa, hojas compuestas con lóbulos dentados, flores violeta pálido a lila y vainas cilíndricas.
**HÁBITAT Y CULTIVO:** se cree que provienen del Sudeste asiático. Las variedades de cultivo crecen en todo el mundo como hortaliza y para remedio. La raíz se cosecha en otoño.
**PARTE USADA:** raíz.
**COMPONENTES:** glucosilinatos, que dan un aceite volátil antibiótico, y vitamina C.
**HISTORIA Y TRADICIÓN:** Herodoto (c. 485–c. 425 a. de C.) escribió que los constructores de las pirámides de Egipto recibían su paga en rabanitos, cebollas y ajos. En Egipto se usaba como hortaliza y medicamento. En la Roma antigua, se aplicaba aceite de rabanito para tratar afecciones de la piel. En China, figura en la



**EL RABANITO** *se usa desde el siglo VII para ayudar a la digestión.*

obra *Tang Materia Médica* (659 d. de C.) como estimulante digestivo.
**USOS Y ACCIÓN MEDICINAL:** el rabanito rojo común, en ensalada o como bocado aperitivo, estimula el apetito y la digestión. El jugo del rabanito negro se bebe para contrarrestar gases y estreñimiento. Esta variedad tiene un efecto tónico y laxante en el intestino e, indirectamente, estimula la producción de bilis. El consumo de rabanitos lleva generalmente a mejorar la digestión, pero algunas personas son sensibles a su fuerte sabor y vigorosa acción. En China, se come para aliviar la distensión abdominal. La raíz se prepara en "fritura seca" para tratar problemas de pecho.
**ADVERTENCIAS:** a algunas personas puede producirles indigestión. No deberá consumirlo quien padezca de úlcera péptica o trastornos tiroideos. No consumir durante más de 3-4 semanas.

## *Rauwolfia serpentina*
### *(Apocináceas)*
# RAUWOLFIA,
## SARPAGANDHA (HINDÚ)

**DESCRIPCIÓN:** arbusto perenne de hasta 1 m, tiene verticilos de hojas elípticas, diminutas flores tubulares rosadas y blancas y lustrosas bayas rojas.
**HÁBITAT Y CULTIVO:** autóctona del Sudeste de Asia, es ampliamente cultivada para uso medicinal, particularmente en la India y Filipinas. Las raíces de plantas de 18 meses o más se cosechan en invierno.
**PARTES USADAS:** raíz.
**COMPONENTES:** contiene una compleja mezcla de alcaloides del indol, incluyendo reserpina, rescinamina, ajmalina y yohimbina. La ajmalina se ha usado para regular los latidos del corazón.
**HISTORIA Y TRADICIÓN:** figura en el más antiguo texto médico ayurvédico: *Charaka Samhita* (c. 700 a de C.). Se ha usado al menos desde esa época para trastornos mentales e insomnio. Si bien ya en 1785 se registra en Europa su eficacia como planta curativa, recién en 1946 la medicina convencional reconoció el valor terapéutico de esta hierba. Desde entonces, la planta entera y en particular el extracto de reserpina, han sido usados extensamente para reducir la hipertensión y mitigar los síntomas de la enfermedad mental.
**USOS Y ACCIÓN MEDICINAL:** es útil en el tratamiento de la hipertensión y la ansiedad. La raíz tiene un marcado efecto depresor y sedante del sistema nervioso simpático. Puede usarse también contra el insomnio y para problemas mentales serios, como las psicosis. Es un remedio de acción lenta, por lo que sus efectos tardan en hacerse evidentes.
**INVESTIGACIÓN:** la rauwolfia y sus alcaloides han sido extensamente investigados desde los años 30. A pesar de la preocupación expresada por la publicación médica *The Lancet* en 1974, hay poca evidencia de que la raíz tenga efectos colaterales serios en dosis normales
**ESPECIES AFINES:** *R. vomitoria*, usada como sedante, afrodisíaco y anticonvulsivo en la medicina tradicional africana.
**ADVERTENCIAS:** usar sólo bajo supervisión profesional. Sujeta a restricciones legales en muchos países.

## *Rhamnus frangula*
## sin. *Frangula alnus*
### *(Ramnáceas)*
# FRÁNGULA

**DESCRIPCIÓN:** arbusto o árbol pequeño de follaje caduco de hasta 5 m, con corteza marrón lisa, hojas ovales, flores blancas y pequeñas bayas cilíndricas amarillas.
**HÁBITAT Y CULTIVO:** crece en zonas boscosas de Europa y el Noreste norteamericano. La corteza de ejemplares de más de 3–4 años se cosecha en primavera y verano y se seca y almacena por lo menos un año antes de usarse.
**PARTES USADAS:** corteza.
**COMPONENTES:** contiene 3–7 % antraquinonas (incluyendo frangulina y emodina), antronas, antranoles, un alcaloide (armepavina), taninos y flavonoides. Las antronas y antranoles son vomitivos, pero su efecto disminuye con el almacenado prolongado. Las antraquinonas que se encuentran en la frángula y especies afines actúan sobre las paredes del colon, estimulando el movimiento intestinal unas 8-12 horas después de ingeridas.
**HISTORIA Y TRADICIÓN:** el espino cerval *(R. catharticus)*, planta relacionada de similares características, purga los "humores coléricos, la flema y los humores acuosos" según Nicholas Culpeper, herborista del siglo XVII.
**USOS Y ACCIÓN MEDICINAL:** catártica y laxante, se usa comúnmente para la constipación crónica. Una vez secada y almacenada es bastante más suave que el sen de la India, *(Cassia senna)* o el espino cerval *(R. catharticus)* y puede usarse como tratamiento prolongado de la constipación. Es particularmente adecuada cuando hay músculos del colon débiles o flujo de bilis escaso. No debe usarse en casos de constipación provocada por tensión excesiva en las paredes del colon.
**ESPECIES RELACIONADAS:** la cáscara sagrada *(R. purshiana)* se usa en forma similar a esta planta. El espino cerval *(R. catharticus)*, de origen europeo, es usado principalmente como remedio veterinario.
**ADVERTENCIAS:** usar sólo la corteza estacionada durante no menos de un año, pues fresca en un purgante drástico. Ingerir las bayas puede resultar nocivo.



*La corteza de* ***frángula*** *fresca es tóxica, pero deja de serlo una vez secada y almacenada durante un año.*

## *Rhus glabra*
### *(Anacardiáceas)*
## RHUS, ZUMAQUES

**DESCRIPCIÓN:** arbusto de follaje caduco de hasta 2 m, con hojas compuestas, grandes grupos de flores rojo verdosas y bayas rojas aterciopeladas.
**HÁBITAT Y CULTIVO:** autóctona de Norteamérica, se encuentra en los límites de bosques y setos y terreno inculto. La corteza de la raíz se cosecha en otoño, las bayas en verano.
**PARTES USADAS:** raíz de corteza, bayas.
**COMPONENTES:** contiene taninos. Se desconocen sus otros componentes.
**HISTORIA Y TRADICIÓN:** los pueblos nativos de Norteamérica usaban esta planta y otras afines para tratar hemorroides, hemorragias rectales, disentería, enfermedades venéreas y hemorragia post parto. En el siglo XVII, John Josselyn, un naturalista de Nueva Inglaterra, observó que los ingleses supieron de la medicina por los indios, que la usaban para catarro.
**USOS Y ACCIÓN MEDICINAL:** la astringente corteza de la raíz suele usarse en decocción. Se toma para aliviar la diarrea y la disentería. Aplicada en forma externa se usa para tratar el flujo vaginal excesivo y como gárgara, para dolor de garganta. Las bayas son diuréticas, ayudan a bajar la fiebre y pueden usarse en la diabetes tardía. También son astringentes, eficaces para dolencias de boca y garganta.
**ESPECIES AFINES:** *R. aromática* tiene usos similares. El zumaque venenoso *(R. toxicodendron)* se usaba para el reumatismo, la parálisis y ciertos trastornos de piel, pero es muy irritante al tacto y causa dermatitis grave.

## *Ribes nigrum*
### *(Saxifragáceas)*
## GROSELLERO NEGRO

**DESCRIPCIÓN:** arbusto erguido de follaje caedizo, alcanza 1,5 m. Tiene hojas dentadas, palmadas, lobuladas; flores blanco verdosas y grupos de bayas negras.
**HÁBITAT Y CULTIVO:** es oriundo de las regiones templadas de Europa y Asia. Se cultiva por su fruto agridulce. Las hojas se recogen en verano, al igual que las bayas, cuando maduran.
**PARTES USADAS:** hojas, bayas.
**COMPONENTES:** las hojas contienen un aceite volátil, taninos y vitamina C. Las



*El fruto del **grosellero negro** se cosecha en verano. El jugo es extremadamente rico en vitamina C.*

bayas contienen antocianósidos (un 0,3%), flavonoides, pectina, taninos, vitamina C y potasio.
**USOS Y ACCIÓN MEDICINAL:** en Europa, las hojas se usan por su efecto diurético que ayuda a reducir el volumen sanguíneo y, por tanto, a bajar la presión arterial. Se emplean en gárgaras para garganta irritada y úlceras bucales. De acuerdo con investigadores franceses, las hojas aumentan la secreción de cortisol por las glándulas suprarrenales y así estimulan la actividad del sistema nervioso simpático. Este efecto puede resultar útil en el tratamiento de alteraciones vinculadas al estrés. Las bayas y su jugo tienen alto contenido de vitamina C. Ayudan a aumentar la resistencia a infecciones y resultan un buen remedio para el resfrío y la gripe. De acuerdo con el prestigioso herborista R. F. Weiss, el jugo es "tan bueno como el jugo de limón, si no mejor, para pacientes con neumonía, gripe, etc.". Además, ayuda a detener la diarrea y calmar la indigestión. Fresco o cerrado al vacío es más efectivo que concentrado.

## *Ricinus communis*
### *(Euforbiáceas)*
## RICINO, CASTOR

**DESCRIPCIÓN:** arbusto de follaje perenne, alcanza hasta 10 m en forma silvestre. Como planta de cultivo es anual y mucho más pequeño. Tiene grandes hojas palmadas, flores femeninas verdes y cápsulas de semillas rojas.
**HÁBITAT Y CULTIVO:** es probablemente oriundo de África oriental. Se cultiva en climas cálidos de todo el mundo, especialmente en África y Sudeste asiático. Las cápsulas se cosechan durante todo el año, casi maduras, terminando este proceso al sol.
**PARTES USADAS:** aceite de semilla, semillas.
**COMPONENTES:** las semillas contienen 45 a 55% de aceite fijo, que consiste principalmente de glicéridos de ácido ricinoleico, ricina (una proteína altamente tóxica), ricinina (un alcaloide) y lectinas. Las semillas son altamente tóxicas –2 son suficientes para matar a un adulto– pero las toxinas no pasan al aceite extraído.
**HISTORIA Y TRADICIÓN:** se usa con fines medicinales desde hace 4000 años. Hasta hace poco se administraba regularmente a los niños "para ayudar a purificar el organismo". Por su gusto desagradable es recordado como la pesadilla de muchas infancias.
**USOS Y ACCIÓN MEDICINAL:** se conoce por su acción laxante (y en dosis altas, purgante), produciendo el movimiento intestinal entre 3 y 5 horas después de la ingesta. El aceite es tan efectivo que se usa regularmente para limpiar el tubo digestivo en casos de intoxicación. Es bien tolerado por la piel y se usa a veces como vehículo en preparados cosméticos y medicinales. En la India, se hacen masajes en los pechos para estimular el flujo de leche después del parto. Los herboristas hindúes usan un emplasto de aceite de ricino para aliviar las articulaciones inflamadas. En China, las semillas trituradas se usan para tratar la parálisis facial.
**ADVERTENCIAS:** no ingerir las semillas, porque son extremadamente tóxicas. No tomar el aceite durante el embarazo. Tomar de tanto en tanto, como tratamiento contra el estreñimiento.



*La planta de **ricino** se cultiva para extraer un aceite usado en medicina, en cosmética y como lubricante.*

## *Rubus idaeus*
### *(Rosáceas)*
# FRAMBUESA

**DESCRIPCIÓN:** arbusto de follaje caduco de hasta 2 m, con tallos leñosos, espinosos, hojas verde pálido con 3-7 folíolos, flores blancas y bayas rojas.
**HÁBITAT Y CULTIVO:** autóctono de Europa y Asia, ahora crece silvestre o en cultivos en muchas regiones templadas. Las hojas y los frutos se recogen en verano, cuando maduran.
**PARTES USADAS:** hojas y frutos.
**COMPONENTES:** las hojas contienen polipéptidos, flavonoides y taninos. El fruto contiene pectina, fructosa, ácidos frutales y vitaminas A, B1 y C.
**HISTORIA Y TRADICIÓN:** en 1725, el herborista K'Eogh describía así el uso de las flores y fruto de frambuesa: "una aplicación de las flores machacadas con miel es benéfica para la inflamación de ojos, fiebre ardiente y forúnculos... El fruto es bueno para el corazón y las enfermedades de la boca". El té de hojas se ha tomado durante siglos para acelerar el parto.
**USOS Y ACCIÓN MEDICINAL:** aún hoy se usan las hojas para facilitar el trabajo de parto. Aunque su modo específico de actuar es desconocido, se cree que las hojas fortifican los músculos longitudinales del útero, aumentando la fuerza de las contracciones y acelerando el nacimiento. La hojas en decocción pueden usarse para aliviar la diarrea. Externamente, se emplean en lavajes oculares, enjuague bucal o loción para úlceras, heridas o excesivo flujo vaginal. El fruto es nutritivo y algo astringente.
**ADVERTENCIAS:** no tomar durante las primeras etapas del embarazo.



*Las hojas de **frambuesa** se usan desde épocas clásicas como remedio astringente.*

## *Rumex acetosella*
### *(Poligonáceas)*
# ACETOSA

**DESCRIPCIÓN:** planta perenne de porte bajo, con hojas en forma de flecha y espigas terminales con flores pequeñas verdes que se vuelven rojas cuando maduran sus semillas.
**HÁBITAT Y CULTIVO:** se encuentra en regiones templadas de todo el mundo. Crece en suelos pobres y praderas y se recoge en el verano.
**PARTES USADAS:** partes aéreas.
**COMPONENTES:** contiene oxalatos y antraquinonas (incluyendo crisofanol y emodina). Aisladas, las antraquinonas son irritantes y tienen efecto laxante.
**HISTORIA Y TRADICIÓN:** además de usarse en ensaladas, es un ingrediente de un remedio contra el cáncer, conocido como essiac, una fórmula de nativos americanos que incluye bardana *(Arctium lappa)*, olmo *(Ulmus rubra)* y ruibarbo *(Rheum palmatum)*. Los herboristas occidentales se enteraron de su existencia a principios de siglo, después que una enfermera canadiense observara la recuperación de una paciente con cáncer de pecho que había tomado la fórmula. Desde entonces, el essiac tuvo una historia accidentada, sin que se hayan iniciado los ensayos clínicos apropiados.
**USOS Y ACCIÓN MEDICINAL:** es una hierba desintoxicante y el jugo fresco tiene fuerte efecto diurético. Como otros miembros de la familia de la acedera, es algo laxante y un tratamiento potencial para trastornos gastrointestinales crónicos.
**ESPECIES AFINES:** la acedera *(R. acetosa)* es un pariente europeo, también desintoxicante, lengua de vaca *(Rumex crispus)* y ruibarbo *(Rheum palmatum)*.
**ADVERTENCIAS:** No debe ser tomado por personas con tendencia a desarrollar cálculos renales.

## *Ruscus aculeatus*
### *(Liliáceas)*
# RUSCO, BRUSCO

**DESCRIPCIÓN:** planta perenne arbustiva de hasta 1 m, con ramas coriáceas, con terminal punzante, flores blanco verdosas y lustrosas bayas rojas.
**HÁBITAT Y CULTIVO:** se encuentra en buena parte de Europa, Asia y África. Es una especie protegida que crece silvestre en bosques y terrenos incultos.
Las plantas cultivadas se cosechan en otoño, cuando dan fruto.
**PARTES USADAS:** partes aéreas y rizoma.
**COMPONENTES:** contiene saponina glucósidos, incluyendo ruscogenina y neoruscogenina. Estos componentes tienen una estructura similar a la de la diosgenina que se encuentra en el ñame *(Dioscorea villosa)*. Son antiinflamatorias y hacen contraer los vasos sanguíneos, especialmente venas.
**HISTORIA Y TRADICIÓN:** muy usado en la antigüedad, fue descripto por Dioscórides en el siglo I como estimulante del flujo urinario y menstrual y útil para cálculos renales, ictericia y dolor de cabeza.
**USOS Y ACCIÓN MEDICINAL:** actualmente es poco usada, pero podría resurgir por su efecto positivo en venas varicosas y hemorroides. En la tradición europea, las partes aéreas y el rizoma se consideran diuréticos y algo laxantes.
**ADVERTENCIAS:** no tomar si se padece de hipertensión.

## *Ruta graveolens*
### *(Rutáceas)*
# RUDA

**DESCRIPCIÓN:** planta perenne de potente aroma. Crece hasta 1 m y tiene hojas trilobuladas, flores amarillo verdosas de cinco pétalos y cápsulas de semillas cilíndricas.
**HÁBITAT Y CULTIVO:** crece en el Mediterráneo, prefiere sitios abiertos y soleados. También se cultiva como planta ornamental y medicinal. La partes aéreas se recogen en verano.
**PARTES USADAS:** partes aéreas.
**COMPONENTES:** contiene un 0,5% de aceite volátil (incluyendo 50-90% 2-undecanona), flavonoides (incluyendo rutina), furanocumarinas (incluyendo bergaptan), un 1,4% alcaloides furoquinolina (incluyendo fagarina, arborinina, y otros). La rutina tiene el efecto de fortalecer las paredes internas de los vasos sanguíneos y reducir la presión.
**HISTORIA Y TRADICIÓN:** En Grecia y Egipto antiguos, se usaba para estimular la menstruación, inducir el aborto y fortalecer la visión.
**USOS Y ACCIÓN MEDICINAL:** se usa principalmente para estimular el inicio de la menstruación y los músculos del útero, además de promover el flujo menstrual. En la medicina de hierbas europea, la ruda se ha tomado para trastornos como histeria, epilepsia, vértigo, cólicos, parásitos



*La ruda es un poderoso regulador de la menstruación.*

intestinales, intoxicación y problemas oculares. Este último uso es bien fundado, porque el lavaje ocular da rápido alivio a la vista cansada y se cree que mejora la visión. Se ha usado en otras afecciones, como esclerosis múltiple y Parálisis de Bell.
**Especies afines:** *R. chalepensis* de uso similar.
**Advertencias:** es excesivamente tóxica. Nunca tomar durante el embarazo. La planta fresca provoca dermatitis. Use guantes al manipularla. En uso interno, puede causar reacciones cutáneas alérgicas al exponerse a la luz solar.

## *Salvia sclarea*
## *(Labiadas)*
# Salvia Esclarea

**Descripción:** planta bienal, crece hasta 1 m. Tiene hojas rugosas y flores azul pálido.
**Hábitat y Cultivo:** autóctona de Europa y el Oriente Medio, la salvia se cultiva en Francia y Rusia por sus aceites esenciales. Prefiere condiciones soleadas y secas. Se recoge en verano, generalmente en el segundo año.
**Partes Usadas:** partes aéreas, semillas, aceite esencial.
**Componentes:** contiene 0,1% aceite volátil (principalmente acetato de linalilo y linalol), diterpenos y taninos.
**Historia y Tradición:** se considera una versión débil de la salvia común *(S. officinalis)*, pero también es una hierba significativa por derecho propio. En 1652, el herborista N. Culpeper recomendaba una decocción de las semillas para sacar astillas y espinas.
**Usos y Acción Medicinal:** planta aromática y antiespasmódica, se usa para tratar problemas digestivos, como gases e indigestión. Se considera también una hierba tónica y calmante que ayuda a aliviar los dolores del período y problemas premenstruales. Por su acción estimulante del estrógeno, es más eficaz cuando los niveles de esta hormona están bajos. Puede ser un buen remedio para dolencias, como calores de la menopausia.
**Advertencias:** no ingerir el aceite esencial. No usar durante el embarazo.

## *Sanguinaria canadensis*
## *(Papaveráceas)*
# Sanguinaria



*Sanguinaria*

**Descripción:** planta perenne, crece hasta 15 cm. Tiene hojas palmeadas y tallos florales solitarios con atractivas flores blancas, de 8 a 12 pétalos.
**Hábitat y Cultivo:** autóctona del Noreste de norteamérica, crece en bosques umbríos. Se cultiva como planta de jardín. El rizoma se levanta en otoño.
**Parte Usada:** rizoma.
**Componentes:** contiene alcaloides isoquinolínicos, especialmente sanguinarina (1%), y muchos otros, incluyendo berberina. La sanguinarina es una sustancia fuertemente expectorante, con propiedades antisépticas y anestésicas locales.
**Historia y Tradición:** era un remedio de los nativos de América del Norte, quienes lo usaban para tratar fiebres y reumatismo, inducir vómito y como un elemento en la adivinación. El jugo rojo brillante del rizoma se ha usado como colorete. De 1820 a 1926, la sanguinaria figuró en la *Farmacopea de los Estados Unidos* como expectorante.
**Usos y Acción Medicinal:** en la actualidad se emplea como expectorante y se prescribe en bronquitis crónica, asma y tos convulsa. Puede usarse en gárgaras para dolor de garganta y en lavajes o ungüentos para afecciones tales como el pie de atleta y las verrugas. Preparado en polvo se puede aspirar para tratar pólipos nasales.
**Advertencias:** usar sólo bajo supervisión profesional y no exceder la dosis. Induce el vómito salvo en muy pequeñas dosis, y en dosis altas es tóxica. No tomar durante el embarazo, durante la lactancia, o si se padece de glaucoma.

## *Sanguisorba officinalis*
## sin. *Poterium officinalis*
## *(Rosáceas)*
# Sanguisorba, Pimpinela Mayor

**Descripción:** hierba perenne, crece hasta 60 cm. Tiene hojas compuestas, con 13 folíolos y flores moradas.
**Hábitat y Cultivo:** autóctona de Europa, África y Asia, abunda en praderas húmedas, en especial en regiones montañosas. Se cultiva como forraje y para ensalada y se cosecha en verano.
**Partes Usadas:** partes aéreas, raíz.
**Componentes:** contiene taninos, incluyendo ácido sanguisórbico, dilactona (un ácido fenólico) y goma.
**Historia y Tradición:** en Europa se usa desde hace mucho tiempo como forraje e ingrediente en la elaboración de cerveza. Su nombre proviene del latín. *Sanguis*, significa sangre, y *sorba*, detener.
**Usos y Acción Medicinal:** aún se emplea para contener el flujo de sangre. Tanto en la tradición europea como en la china, se receta para tratar períodos profusos y hemorragia uterina.
Externamente, en loción o pomada, se puede aplicar a hemorroides, quemaduras, heridas y eczemas. Es también un valioso astringente y se emplea en problemas gastrointestinales tales como diarrea, disentería y colitis ulcerosa.
**Investigación:** estudios chinos indican que la hierba completa cura mejor las quemaduras que los taninos extractados. Se han observado pronunciadas mejorías en pacientes con eczemas tratados con una pomada a base de sanguisorba y vaselina.

## *Sanicula europaea*
### *(Umbelíferas)*
# SANÍCULA, SANÍCULA EUROPEA

**DESCRIPCIÓN:** planta perenne de hasta 40 cm. Tiene lustrosas hojas palmeadas y grupos de flores rosado a blanco verdoso.
**HÁBITAT Y CULTIVO:** se encuentra en Europa y Asia, en zonas boscosas y sitos sombreados y húmedos. Se recoge en verano.
**PARTES USADAS:** partes aéreas.
**COMPONENTES:** contiene hasta un 13% de saponinas, alantoína, un aceite volátil, taninos, ácidos clorogénico y rosmarínico, mucílago y vitamina C. La alantoína facilita la cicatrización del tejido dañado. El ácido rosmarínico es antiinflamatorio.
**HISTORIA Y TRADICIÓN:** la primera descripción existente del uso de la sanícula en la cura de heridas proviene de Santa Hildegarda (1098-1179). Durante los siglos XV y XVI se convirtió en un remedio popular. En el siglo XVII, el herborista Inglés N. Culpeper describió sus cualidades cicatrizantes y la comparó con la consuelda *(Symphytum officinale)* y la sanícula *(Prunella vulgaris)*.
**USOS Y ACCIÓN MEDICINAL:** poco usada en la actualidad, la sanícula puede emplearse en hemorragias de estómago o intestino, diarrea y disentería, problemas bronquiales, catarro y garganta irritada.
Tradicionalmente se le adjudicaron efectos desintoxicantes y se ha consumido para tratar problemas cutáneos. Externamente, se puede aplicar como pomada o emplasto para heridas, quemaduras, sabañones, hemorroides y piel inflamada.

## *Santalum album*
### *(Santaláceas)*
# SÁNDALO BLANCO

**DESCRIPCIÓN:** planta perenne semi parásita, crece hasta 10 m. Tiene hojas lanceoladas, racimos de flores amarillo pálido a morado y pequeños frutos casi negros.
**HÁBITAT Y CULTIVO:** autóctono de la India, se cultiva en el Sudeste asiático por la madera y el aceite esencial. Los árboles se talan todo el año.
**PARTES USADAS:** madera, aceite esencial.
**COMPONENTES:** contiene 3-6% de aceite volátil (que consiste predominantemente de sesquiterpenoles alfa- y beta- santalol), resina y taninos.
**HISTORIA Y TRADICIÓN:** durante miles de años, el aroma de sándalo fue muy apreciado. La madera se quema como incienso y juega un importante papel en rituales hindúes. Se usa en perfumería, y en China se ingiere como medicamento, desde alrededor del año 500.


*Sándalo blanco*

**USOS Y ACCIÓN MEDICINAL:** el sándalo y su aceite esencial se usan por sus propiedades antisépticas en trastornos genito urinarios, como la cistitis y la gonorrea. En la medicina ayurvédica se emplea una pasta de la madera para el prurito de piel. En China, se utiliza para dolores de pecho y abdomen.
**ADVERTENCIA:** no ingerir el aceite esencial internamente.

## *Saponaria officinalis*
### *(Cariofiláceas)*
# SAPONARIA

**DESCRIPCIÓN:** planta perenne de hasta 1 m. Tiene hojas lanceoladas y racimos de delicadas flores tubulares con cinco pétalos rosados.


*LA SAPONARIA es expectorante y se usa para aliviar la tos y la bronquitis.*

**HÁBITAT Y CULTIVO:** oriunda de Europa, Asia y Norteamérica, la saponaria abunda en zonas boscosas y sitios yermos. Se cultiva extensamente como planta de jardín. Se recoge en flor durante el verano. La raíz se levanta en otoño.
**PARTES USADAS:** raíz, partes aéreas.
**COMPONENTES:** todas las partes de la saponaria contienen saponinas (un 5%), resina y una pequeña cantidad de aceite volátil.
**HISTORIA Y TRADICIÓN:** se ha usado como sustituto de jabón, especialmente para el lavado de ropa. El médico griego Dioscórides (siglo I) pudo haberse referido a la saponaria al describir una planta usada para lavar ropa. Afirmaba que la raíz era diurética y expectorante y que se usaba para tratar la tos, el asma y las "pasiones del hígado". Boerhaave (1668-1738), médico holandés, recomendaba la saponaria para el tratamiento de la ictericia.
**USOS Y ACCIÓN MEDICINAL:** su principal uso interno es como expectorante. Su fuerte acción irritante de las paredes intestinales estimula el reflejo de la tos y aumenta la producción de secreciones del aparato respiratorio. Por ello, la planta se prescribe en bronquitis, tos y algunos casos de asma. También puede usarse en otros problemas, incluyendo dolores reumáticos y artríticos. La decocción de raíz, y en menor medida la infusión de las partes aéreas, calman eczemas y otras afecciones con prurito.
**ADVERTENCIAS:** es potencialmente tóxica. Tomar sólo bajo supervisión profesional.

## *Sargassum fusiforme*
### *(Sargasáceas, Feofíceas)*
# HAI ZAO (CHINO)

**DESCRIPCIÓN:** alga marrón con largas y delgadas frondas.
**HÁBITAT Y CULTIVO:** se encuentra en las áreas costeras de China y Japón, donde se ven a menudo flotando en grandes masas. Se recogen del mar a lo largo del año.
**PARTES USADAS:** toda la planta.
**COMPONENTES:** *Hai zao* contiene ácido algínico, manitol, potasio y yodo.
**HISTORIA Y TRADICIÓN:** Wan Tao, médico chino del siglo VIII, la recomendaba para el bocio (abultamiento de la tiroides por falta de yodo). Se usa como hortaliza en la cocina china y japonesa.
**USOS Y ACCIÓN MEDICINAL:** se usa en forma similar a su contraparte europea, el kelp *(Fucus vesiculosus)*. Se utiliza para alteraciones de la tiroides por falta de yodo y

por otras causas, como la tiroiditis de Hashimoto, la escrófula (dilatación de las glándulas linfáticas del cuello por infección tuberculosa) y edemas (retención de líquidos).
**INVESTIGACIÓN:** en China, los estudios realizados indican una acción fungicida y moderadamente anticoagulante.
**ESPECIES AFINES:** en la medicina china, *S. pallidum* se usa de la misma manera.
**ADVERTENCIAS:** tomar sólo bajo supervisión profesional.

## *Sarothamnus scoparius* sin. *Cytisus scoparius* (Leguminosas)

# RETAMA DE ESCOBAS, ESCOBA NEGRA

**DESCRIPCIÓN:** arbusto de follaje caduco, crece hasta 2 m.
Tiene ramitas angulosas, hojas pequeñas trifoliadas y flores amarillo brillante.
**HÁBITAT Y CULTIVO:** autóctona de



*LA RETAMA DE ESCOBAS, tomada bajo supervisión profesional, ayuda a regular el pulso acelerado.*

Europa, se encuentra en montes y tierras boscosas. Se ha aclimatado en muchas regiones templadas, incluyendo los EE.UU. Los ápices de floración se recogen entre primavera y otoño.
**PARTES USADAS:** ápices de floración.
**COMPONENTES:** contiene alcaloides quinolizidina (particularmente esparteína y lupanina), fenetilaminas (incluyendo tiramina), isoflavonas (tales como genisteina), flavonoides, un aceite volátil, ácidos cafeico y p-cumárico, taninos y pigmentos. La esparteína es un tónico cardíaco y las isoflavonas son estrogénicas.
**HISTORIA Y TRADICIÓN:** tanto su nombre científico como vulgar, indican su utilidad como "escoba". Su valor medicinal no se menciona en los escritos clásicos, pero aparece en herbarios medievales. La obra galesa *Médicos de Myddfai,* la recomienda para tratar la contención de orina. Los ápices florales se han usado en encurtidos y como condimento similar a la alcaparra *(Capparis spinosa).*
**USOS Y ACCIÓN MEDICINAL:** se usa principalmente como remedio para latidos irregulares y acelerados. La planta actúa sobre la conductividad eléctrica del corazón, regulando la transmisión de los impulsos. Es también muy diurética. Dado que provoca la contracción de los músculos del útero, se usa para evitar las hemorragias posparto.
**ADVERTENCIAS:** tomar sólo bajo supervisión profesional. No tomar durante el embarazo o si se sufre de hipertensión. Sujeta a restricciones legales en algunos países.

## *Satureja montana* (Labiadas)

# AJEDREA DEL MONTE

**DESCRIPCIÓN:** planta aromática semi perenne de hasta 40 cm. Tiene hojas lanceoladas y racimos de flores blanco rosadas.
**HÁBITAT Y CULTIVO:** autóctona de Europa, abunda en sitios soleados con buen drenaje. Se cultiva como hierba de jardín. Los ápices de floración se cosechan en verano.
**PARTES USADAS:** ápices de floración, aceite esencial.
**COMPONENTES:** contiene un 1,6% de aceite volátil, compuesto principalmente de carvacrol, p-cimeno, linalol y timol.
**HISTORIA Y TRADICIÓN:** clasificada como "calorífera y secante" por Dioscórides y Galeno, se le adjudicaban beneficios terapéuticos similares a los del tomillo. *(Thymus vulgaris).*
**USOS Y ACCIÓN MEDICINAL:** se usa con más frecuencia en gastronomía, pero tiene acentuados beneficios medicinales. Asienta los gases, estimula la digestión y alivia los cólicos. Es calorífera y se toma para infecciones del pecho y bronquitis. El aceite esencial es muy bactericida y puede usarse contra la candidiasis y otros problemas causados por hongos.
**ESPECIES AFINES:** la ajedrea *(S. hortensis)* es similar y su aceite esencial es más suave. *Calamintha ascendens* también está emparentada.
**ADVERTENCIAS:** no tomar el aceite esencial sin supervisión profesional. No tomar durante el embarazo.



*LA AJEDREA DEL MONTE ayuda a aliviar la flatulencia, la indigestión y los cólicos.*

## *Saussurea lappa* sin. *S. costus* (Compuestas)

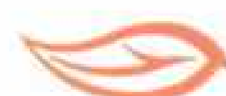
# KUTH (HINDÚ)

**DESCRIPCIÓN:** planta perenne erguida, crece hasta 3 m. Tiene hojas acorazonadas y cabezas florales negro azuladas.
**HÁBITAT Y CULTIVO:** planta autóctona de la India, se encuentra sobre todo en áreas montañosas de Cachemira. La raíz se levanta en otoño.
**PARTES USADAS:** raíz, aceite esencial.
**COMPONENTES:** contiene un aceite volátil (consistente de terpenos, sesquiterpenos y aplotaxeno), un alcaloide (sausarina) y una resina. La sausarina deprime el sistema nervioso parasimpático.
**HISTORIA Y TRADICIÓN:** en la medicina de la India se usa desde hace no menos de 2500 años. Se exportó a China y el Medio Oriente. La fragante raíz se usa en perfumería. En India se valora como afrodisíaco y por sus propiedades para evitar las canas.
**USOS Y ACCIÓN MEDICINAL:** en la India es usada en las tradiciones Ayurvédica y Unani Tibb por sus propiedades tónicas, estimulantes y antisépticas. La raíz se toma, en combinación con otras hierbas, para combatir la bronquitis, el asma y la tos. También se usa en tratamientos de cólera.
**ADVERTENCIAS:** no ingerir el aceite esencial internamente.

## En el final de esta colección:

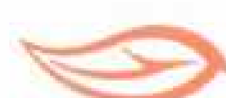
# PROBLEMAS DE LA PIEL

Picaduras • Quemaduras • Heridas • Herpes • Hematomas • Arrugas • Verrugas • Acné • Pie de Atleta • Forúnculos



## MALESTARES COMUNES EN:

**NIÑOS:** cólicos, catarros, insomnio, dolores de cabeza.
**EMBARAZOS:** náuseas, mareos, constipación.



**El poder terapéutico de hierbas y plantas:**
• ALOE VERA • CALENDULA • SALVIA • TILO • TREBOL • ROMERO • CENTELLA ASIATICA • MIRRA • OLMO • CLAVO DE OLOR • SESAMO • BERENJENA • PERSEA ZARZAPARRILLA y mucho más...



**Todo el Desarrollo de la Medicina Herbárea del Mundo.**
En este número: India y China





... además un GLOSARIO y el INDICE completo de toda la colección.

***Resérvela!***

LA COLECCIÓN DE
# PLANTAS MEDICINALES

6

EDICIONES BIEN venidas

ALOE VERA ✷ CALENDULA ✷ CENTELLA ✷ NUEZ MOSCADA ✷ ...RA

SALVIA ✷ MIL EN RAMA ✷ SANICULA ✷ BARD... ✷ LENGUA DE VACA ✷ CAYEPUT ✷ ROMERO

CACAO ✷ TILO ✷ TREBOL ROJO ✷ VERONICA ✷ VIOLETA ✷ VIBURNO ✷ PENSAMIENTO ✷ OLMO

EDICIONES BIEN venidas

6



# La Colección de Plantas Medicinales

6 NÚMEROS DE APARICIÓN MENSUAL

Argentina $4,90.- Chile $1.900.- Uruguay $35.-

## Afecciones de la piel

- Acné
- Heridas
- Aftas
- Quemaduras

**Alopecia: plantas que estimulan el crecimiento del cabello**

**El Desarrollo de la Medicina Herbárea en India y China**



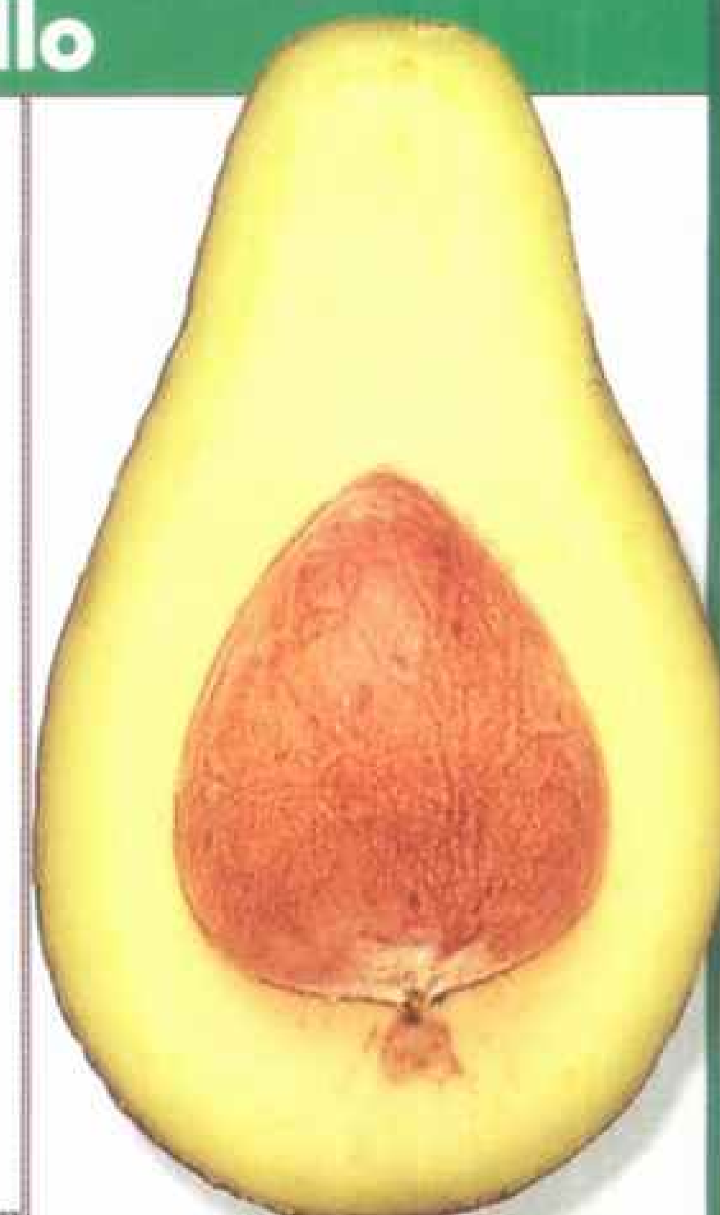






**Malestares comunes en niños y embarazadas**

- Cólicos • Catarros
- Dolores de cabeza
- Insomnio
- Náuseas • Mareos
- Constipación



HIDRASTIS ✷ SESAMO ✷ CLAVO DE ESPECIAS ✷ PALTA ✷ BERENJENA ✷ PAPA




UN LIBRO DE DORLING KINDERSLEY

TITULO ORIGINAL
The Encyclopedia of Medicinal Plants




LA COLECCION DE
# PLANTAS MEDICINALES


**Editada por NETT S.A.**

**Director**
Hugo García

**Director Comercial**
Micael Baum

**Edición**
Cecilia García Mieth

**Traducción**
Hortensia Vilasetrú

**Diseño y Originales**
María Cecilia La Valle

**Coordinación General**
Ing. Fernando Roel

**Circulación**
Jorge Rossi

**Publicidad**
Carlos A. Figueiras

**PROPIETARIO**
NETT S.A.
Av. Belgrano 367, 6° P, (1092) Capital Federal
Tel. 331-4586/87/88

**Fotocromos**
Mag&a S.A.

**Impresión**
Editorial Antártica S.A.C.I.F.E.
Of. Comercial: MAG&A S.A.: Maipú 939
Tel. 312-3222

**Impresa en Argentina en Setiembre de 1997**

**Precio del ejemplar:**
ARGENTINA $ 4.90 - URUGUAY $ 35 - CHILE $ 1.900

**Distribuidor en Capital:**
Vaccaro Hnos.
Entre Ríos 919, (1080) - Cap. Fed.
Tel. 305-3908/3854

**Distribuidor en Interior:**
D.I.S.A.
Pte.Luis Sáenz Peña 1832/6 (1135)
Capital Federal - Tel. 304-2532/2542





ISSN N° 0329-1286

# INTRODUCCIÓN



A FINES DEL SIGLO XIX, la medicina científica estableció su monopolio en el tratamiento de las enfermedades, rechazando sus raíces herbáceas y menospreciando a las plantas medicinales. Sin embargo, en los últimos 25 años se produjo un renacimiento de la medicina natural, aumentando de manera notable la demanda de hierbas terapéuticas. En el Reino Unido, donde las ventas treparon un 25 % entre 1990 y 1995, las plantas complementan la medicina convencional, mientras que en Alemania se recetan junto con las drogas ortodoxas. Aunque su práctica responde a modelos muy variados, la mayoría de los profesionales occidentales tratan de establecer un cuadro holístico más amplio, colocando la enfermedad en el contexto global de la vida del paciente, teniendo en cuenta aspectos tales como malos hábitos alimenticios y estrés.

## ARMONÍA Y BIENESTAR

En esta entrega, LA COLECCION DE PLANTAS MEDICINALES presenta un informe sobre dos importantes tradiciones herbáceas: la ayurvédica, originaria de la India, considerada como el sistema curativo más antiguo en el mundo, y la china, cuya práctica ha permanecido intacta hasta la actualidad, contando con el mismo status que la medicina occidental convencional.

Además, ofrece la sección PLANTAS MEDICINALES ESENCIALES, en la que especifica las hierbas apropiadas para en tratamiento de las afecciones más comunes en bebés, niños y embarazadas. También aborda los problemas de la piel, como sarpullido, quemaduras, herpes, varicela y verrugas. Esta información se complementa con una lista de plantas con propiedades medicinales, como la mil en rama *(Achillea millefolium)*, de larga tradición como cicatrizante, la bardana *(Aerctium lappa)*, un poderoso desintoxicante, y la mirra *(Commiphora molmol)*, de acción antiséptica.

El índice de OTRAS PLANTAS MEDICINALES incluye una extensa variedad de hierbas, cuyas propiedades curativas son reconocidas por las prácticas herbáceas más difundidas. Entre ellas, se encuentra la vinca *(Vinca minor)*, apreciada como astringente y coagulante, la zarzaparrilla *(Smilax* spp.*)*, antiinflamatoria y depuradora, y la dulcamara *(Solanum dulcamara)*, con propiedades estimulantes y desintoxicantes.



**Mirto** *(Myrtus communis), se cultiva por su aceite, que se usa para la bronquitis.*

**Aceite de ricino** *(Ricinus communis), en la India se receta para trastornos nerviosos.*

**Ajo** *(Allium sativum), hierba clave en la medicina ayurvédica, muy apreciada por sus propiedades desintoxicantes.*

*Perlas de ajo*

*Cápsulas de ajo*

*Dientes de ajo*

**Clavo de olor** *(Eugenia caryophyllata), ayuda en las infecciones, desde la sarna al cólera.*

**L. de estoraque** *(Liquidambar orientalis), en Occidente es un ingrediente importante en remedios para la tos.*

*Ajo en polvo*

**Oruzuz** *(Glycyrrhiza glabra) crece silvestre en la India. Es una hierba medicinal indispensable.*

*Raíz de oruzuz seca*

*Raíz de oruzuz en polvo*

*Oruzuz fresco*

# INDIA



*En la India y regiones aledañas, la medicina ayurvédica domina la tradición herbácea. Se cree que es el sistema curativo más antiguo del mundo, anterior aún a la medicina china. En la actualidad, el gobierno lo está promocionando activamente como una alternativa a la medicina occidental convencional.*

EL NOMBRE AYURVEDA deriva de dos palabras indias: *"ayur"*, que significa vida, y *"veda"*, conocimiento o ciencia. La medicina ayurvédica es más que un método para curar. Es un estilo de vida - que abarca ciencia, religión y filosofía - que permite aumentar el bienestar y la longevidad y que lleva a la autorrealización. Apunta a lograr la unión de la salud física, emocional y espiritual, estado conocido como *swasthya*. Este estado permite al individuo entrar en una relación armoniosa con la conciencia cósmica.

## ORÍGENES

El Ayurveda evolucionó hace más de 5000 años en las lejanas cumbres del Himalaya, a través de la profunda sabiduría de profetas espiritualmente iluminados, los *rishis*. Este saber fue transmitido oralmente de maestro a discípulo y finalmente se asentó en la poesía sánscrita, conocida como Vedas. Los escritos, que datan de cerca del año 1500 a. de C., extrajeron el conocimiento histórico, religioso, filosófico y médico de la época y forman la base de la cultura hindú. Los textos más importantes son el *Rig Veda* y el *Atharva Veda*. Cerca del año 800 a. de C., Punarvasu Atreya fundó la primera escuela de medicina ayurvédica y, junto con sus alumnos, registró el conocimiento médico en tratados que a su vez influenciarían a Charaka, un estudioso que vivió y enseñó alrededor del 700 a. de C. Sus escritos, *Charaka Samhita*, describen unas 1500 plantas e identifican a unas 350 como medicinas valiosas. Los médicos ayurvedas aún consultan este importante texto de referencia. El segundo gran trabajo fue el *Susruta Samhita*, escrito un siglo más tarde, que sienta las bases de la cirugía moderna.

## LA INFLUENCIA DEL AYURVEDA

Otros sistemas médicos, como la tradición china, tibetana e islámica (Unani Tibb) tienen sus raíces en el Ayurveda. Buda (nacido en el 550 a. de C.) fue seguidor de esta medicina, y la difusión del budismo en el Tibet durante los siglos posteriores fue acompañada por su práctica. Las civilizaciones antiguas estaban ligadas entre sí por las rutas comerciales, campañas y guerras. Los comerciantes árabes difundieron el conocimiento de las plantas indias y los médicos árabes que estudiaron la medicina ayurvédica, las incluyeron en su *materia médica*. Este conocimiento pasó a los antiguos

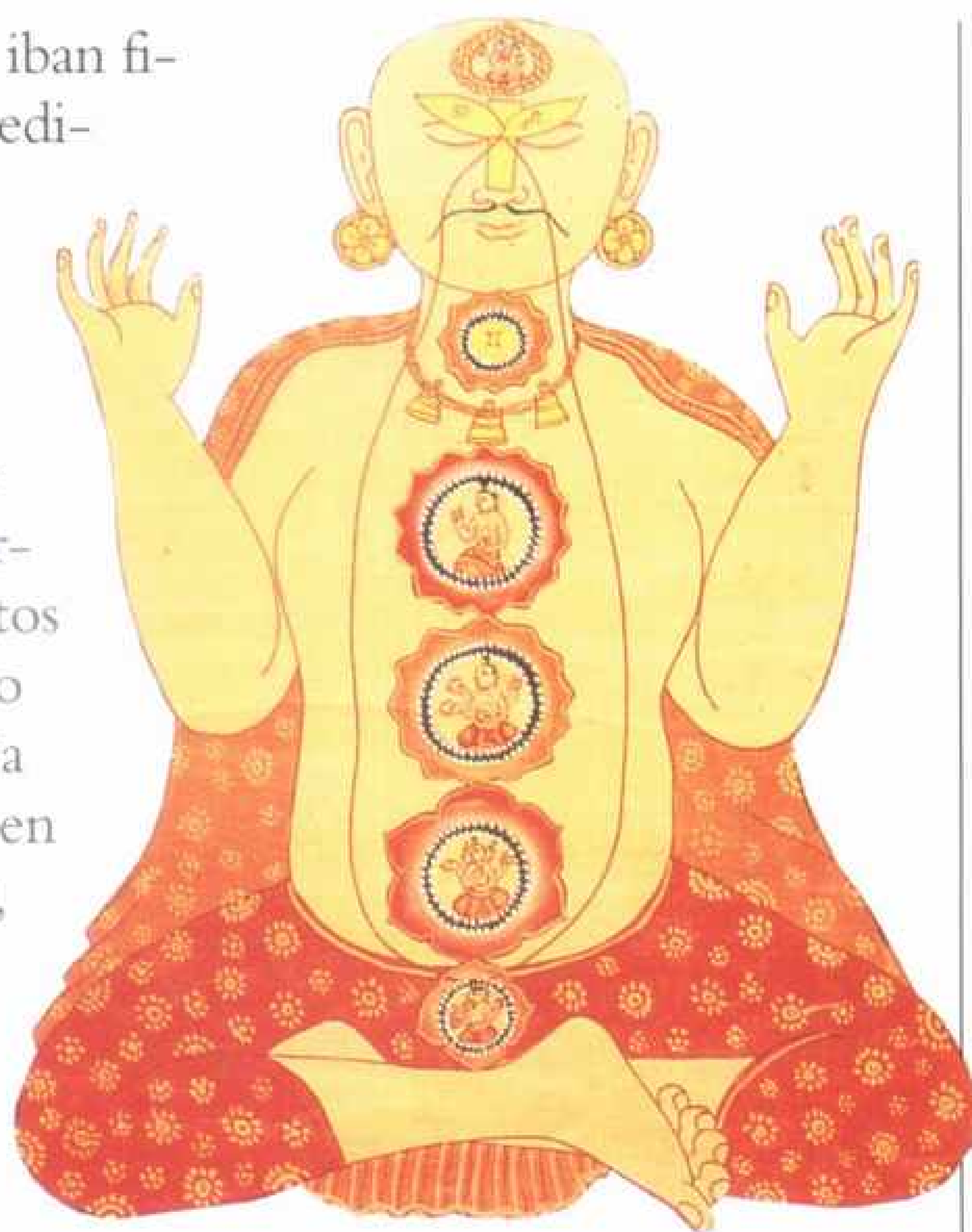


***El clavo de olor** se usó en la medicina hindú por miles de años. Los capullos se secan al aire libre.*

griegos y romanos, cuyas prácticas iban finalmente a sentar las bases de la medicina europea.

## Los Cinco Elementos

Ayurveda es un sistema holístico único basado en la interacción de cuerpo, mente y espíritu. En Ayurveda, el origen de todos los aspectos de la existencia es puro intelecto o conciencia. La energía y la materia son uno. La energía se manifiesta en cinco elementos –éter, aire, fuego, agua y tierra– que juntos forman la base de toda la materia. En el organismo el éter está presente en las cavidades de la boca, abdomen, tubo digestivo, tórax y pulmones. El aire se manifiesta en los movimientos de los músculos, pulsaciones del corazón, expansión y contracción de los pulmones y en el trabajo del tubo digestivo y del sistema nervioso. El fuego se manifiesta en el aparato digestivo, metabolismo, temperatura corporal, visión e inteligencia. El agua está presente en los jugos digestivos, las glándulas salivales, membranas mucosas, sangre y citoplasma. La tierra existe en las uñas, piel y cabello, y en los elementos que unen el cuerpo: huesos, cartílago, músculos y tendones.



*En esta figura se representan* ***los chacras****. Ayurveda, el sistema médico indio, identifica 7 centros de energía, chacras, ubicados a lo largo de la columna vertebral de la cabeza a la base. Si se bloquean, se produce la enfermedad.*

Los cinco elementos se manifiestan en el funcionamiento de los sentidos y se relacionan con nuestra habilidad para percibir en nuestro medio. En el Ayurveda el éter, aire, fuego, agua y tierra corresponden al oído, tacto, visión, gusto y olfato respectivamente.

## Los Doshas y la Salud

Los cinco elementos se combinan para formar tres fuerzas básicas, las *tridoshas*, que existen en el universo e influencian todos los procesos físicos y mentales. Del éter y el aire se crea *vata*, el principio del aire. El fuego y el agua dan *pitta*, el principio del fuego; y la tierra y el agua producen el principio del agua, kapha. Los principios se corresponden con los tres humores de la medicina tibetana y se asemejan a la teoría de los cuatro humores de Galeno.

Según el Ayurveda, todos nacemos con un equilibrio particular de doshas. Las proporciones están determinadas mayormente por el equilibrio de *doshas* de nuestros padres en el momento de la concepción. Nuestro tipo corporal, temperamento y predisposición a la enfermedad están gobernados por el *dosha* predominante. Es así como heredamos nuestra constitución básica, llamada *prakruti*, que permanece inalterable durante nuestra vida.

La primera condición para la salud es un equilibrio adecuado de *doshas*. Si éste se rompe se produce la enfermedad, *ryadhi*. El desequilibrio puede manifestarse como malestar o dolor físico, o como sufrimiento mental y emocional, incluyendo celos, enojo, miedo y tristeza. Aunque el equilibrio de *doshas* influencia la vulnerabilidad a cierto tipo de enfer-

***Nuez moscada y macis*** *(Myristica fragans) son partes diferentes del mismo árbol. En la India, la pasta de nuez moscada se aplica sobre la eccema y la macis. Se usa como calorífico para infecciones estomacales.*

*Nuez moscada*

*Macis*

***Albahaca santa*** *(Ocimum sanctum) suele plantarse en los patios de los templos de la India. Se usa en la medicina ayurvédica para el corazón. Se comprobó que disminuye la presión sanguínea.*

*Albahaca santa fresca*

*Semillas de albahaca santa*

***Globitos*** *(Cardiospermum spp.) se usa en la medicina herbácea hindú cuando se atrasa la menstruación.*

***Cúrcuma*** *(Curcuma longa) es un remedio ayurvédico tradicional para la ictericia.*

**Asafétida** *(Ferula assa-foetida), ayuda a fortalecer el tracto gastrointestinal. Se toma para la indigestión.*

**Limón** *(Citrus limon), ayuda a evitar resfríos al mejorar la resistencia a la infección. Se cree que es originario de la India.*

*Limón seco*

**Cardamomo** *(Eletteria cardamomum), se ha usado en la India durante miles de años como remedio digestivo.*

*Hojas frescas de cardamomo*

*Semillas de cardamomo*

**Canela** *(Cinnamomum verum), es una hierba tónica que estimula la circulación.*

*Canela en rama*

*Canela en polvo*

**Withania** *(Withania somnifera), se la ha llamado "ginseng Indio" y, como el ginseng, se usa para restablecer la vitalidad y tratar el agotamiento nervioso.*

**Yequiriti** *(Abrus precatorius) Las semillas se han usado en Asia como anticonceptivo y abortivo.*

**Soja** *(Glycine max) es un poroto muy nutritivo que se ha convertido en un cultivo importante en todo el mundo. Beneficia el sistema circulatorio.*

*Porotos de soja*

*Vainas de soja*

medad, los principios no funcionan en un vacío. El efecto de nuestro estilo de vida sobre nuestro *prakruti -vakruti-* influencia toda nuestra salud y puede fácilmente romper el equilibrio de *dosha*.

También puede producirse la enfermedad si se interrumpe el flujo de energía que rodea al organismo, *prana*. Este se transmite a través de los siete *chakras* (centros de energía psíquica), situados en varios puntos a lo largo de la columna vertebral, desde la coronilla hasta el coxis. Si se bloquea la energía que fluye entre estos puntos, aumenta la probabilidad de enfermarse.

## Visita a un Médico Ayurvédico

En primer lugar, el profesional ayurvédico evalúa *prakruti y vakruti* –la constitución y el estilo de vida. Esto significa hacer una historia clínica detallada y un examen físico, prestando atención a la contextura, las líneas en la cara y manos, la piel y el tipo de cabello, apuntando a aspectos más profundos del estado del paciente. Sin embargo, los fundamentos esenciales del diagnóstico residen en el aspecto de la lengua y la frecuencia del pulso. En este punto tiene mucho en común con la medicina china y tibetana, las que dan mucha importancia a estos dos indicadores. Los médicos ayurvédicos desarrollaron una técnica para tomar el pulso que requiere una experiencia de muchos años.

Cuando se diagnostica un desequilibrio *dosha*, se propone un tratamiento y un cambio de estilo de vida. El primer paso es eliminar las toxinas e iniciar un programa de limpieza y rejuvenecimiento conocido como *panchakarma,* que incluye vómitos terapéuticos, purgas, enemas, medicamentos por vía nasal y purificación de la sangre.

## Propiedades de los Remedios

Los tratamientos que siguen se ubican en tres categorías principales: medicamentos de fuentes naturales, regímenes dietéticos y modificación de conductas. Las medicinas, los alimentos y los estilos de vida se clasifican de acuerdo con su efecto sobre los tres *doshas.* Por ejemplo, un problema de salud asociado con un exceso de *kapha,* el principio del agua, se caracteriza por catarro, exceso de peso, retención de líquidos y letargo. El profesional indicará consumir alimentos livianos, secos y tibios, porque la característica de *kapha* es fresco y húmedo. También se recomendará evitar los alimentos fríos y húmedos (como productos con trigo, azúcar y leche) que aumentan el *kapha.* Los remedios herbáceos incluirán especias caloríficas, como jengibre *(Zingiber officinale)*, canela *(Cinnamomum verum)* y cayena *(Capsicum frutescens)*, y también amargos, como la cúrcuma *(Curcuma longa)* y el aloe *(Aloe vera)*.

La elección específica de una hierba depende de su "calidad" o "energía", que el Ayurveda determina de acuerdo con 20 atributos *(vimshati guna)* tales como caliente, frío, húmedo, seco, pesado, liviano. También clasifica los remedios según seis sabores –dulce, agrio, salado, amargo, picante y astringente. Las sustancias dulces, agrias y saladas aumentan el agua *(kapha)* y disminuyen el aire *(vata)*. Las amargas, picantes y astringentes aumentan el aire y disminuyen el agua, y las hierbas agrias, saladas y picantes aumentan el fuego *(pitta)*.

## Preparados y Tratamientos

Además de los extractos vegetales, los medicamentos ayurvédicos incluyen miel, productos lácteos y, en algunos casos, cantidades mínimas de minerales, como la sal. La mayoría de los remedios contienen varios



***Médico de un mercado ayurvédico.*** *Los profesionales recetan remedios herbáceos en base a sus atributos - "cálido" y "fresco" son dos de ellos. El objetivo del profesional ayurvédico es equilibrar los doshas del paciente, principios que regulan la salud y la enfermedad.*

ingredientes, cuidadosamente balanceados según las necesidades, presentándose en forma de píldoras, polvo, bálsamos e infusiones. El tratamiento puede incluir lavajes, enemas o aplicación de ungüentos, así como masajes con aceites vegetales tibios, encendido de incienso, uso de piedras preciosas y metales y la purificación ritual para los desequilibrios mentales o emocionales. También se recomienda el cántico de mantras (conjuros basados en textos sagrados) y los ejercicios de respiración o meditación, debido al poder que tiene el sonido y el efecto de la vibración sobre el cuerpo, la mente y el espíritu.

## Valor de la Medicina Ayurvédica

Su perdurabilidad en el tiempo prueba en parte su importancia, ya que a pesar de los obstáculos existe como una tradición inquebrantable desde hace miles de años. Después del ascenso del imperio mogol en el s. XVI, el predominio de la medicina islámica, Unani Tibb, llevó a la represión parcial del Ayurveda. En el s. XIX, los británicos la consideraban una superstición de los nativos, y en 1833 cerraron todas las escuelas ayurvédicas y prohibieron su práctica. Esta medida llevó al desmoronamiento de los grandes centros de enseñanza hindú y el conocimiento ayurvédico se refugió en aldeas y templos. Sin embargo, a principios de siglo, algunos médicos hindúes e ingleses iluminados, comenzaron a revaluarlo y cuando la India se independizó, en 1947, había recuperado su prestigio como sistema médico válido. Actualmente, el Ayurveda florece a la par de la Unani Tibb y la medicina occidental convencional y es activamente propiciada por el gobierno hindú como una alternativa más económica que las drogas occidentales. Recientemente la medicina Ayurveda atrajo la creciente atención de científicos de Occidente y Japón, y la Organización Mundial de la Salud resolvió promover su práctica en los países en desarrollo.
Su valor se funda en que no es una ciencia médica que sólo aborda el tratamiento de la enfermedad. Ofrece pautas de vida prácticas aplicables a cada faceta de la existencia cotidiana. También busca reconciliar la salud y el estilo de vida con los aspectos universales de la existencia y por consiguiente promueve el bienestar, la longevidad y la armonía entre quienes la practican. Por estas razones el Ayurveda beneficia a quienes buscan una alternativa a las prácticas occidentales tradicionales.

***Acoro*** *(Acorus calamus) El rizoma se toma como tónico y afrodisíaco.*

*Acoro fresco*

*Acoro seco*

***Chiretta*** *(Swertia chirata), una hierba muy amarga, usada para tratar el exceso de pitta (fuego), caracterizado por fiebre y problemas hepáticos.*

***Granado de flor*** *(Punica granatum), usado para preparar un remedio ayurvédico tradicional para la disentería.*

*Flor del granado de flor*

*Fruto del granado de flor*

***Te*** *(Camellia sinensis), astringente y tónica.*

***Jengibre*** *(Zingiber officinale) conocido en Ayurveda como "medicina universal". Útil para aliviar náuseas e indigestión.*

*Raíz de jengibre*

*Jengibre en polvo*

# CHINA



*En China, la antigua tradición herbácea ha sobrevivido intacta hasta el s. XX y tiene el mismo status que la medicina occidental convencional. Diversas universidades se dedican a su investigación, un hecho crucial en el resurgimiento del herbalismo en el mundo.*

**Magnolia** *(Magnolia officinalis) calma retorcijones e indigestión.*

**Scutellaria** *(Scutellaria baicalensis), para diarrea.*

**Fu ling** *(Poria cocos), es un hongo que se seca, se comprime y se corta en cubos. Aumenta los niveles de energía.*

**Clerodendro** *(Clerodendrum trichotomum), valioso para tratar la eccema.*

**Ginseng** *(Panax ginseng), ayuda al organismo a superar el estrés y la fatiga.*

*Decocción de ginseng*

*Raíz de ginseng*

**Esquisandra** *(Schisandra chinensis). Las bayas se comen durante 100 días como tónico.*

**Mora blanca** *(Morus alba), alivia los síntomas de gripe.*

**Codonopsis** *(Codonopsis pilosula), despierta el apetito. En China, se agrega a sopas y vegetales.*

**Jing jie** *(Schizonepeta tenuifolia), se receta para fiebres y sarampión.*

LA MEDICINA TRADICIONAL CHINA (MTC) y la tradición herbácea, que forma parte de ella, se desarrollaron independientes de la medicina folklórica. Surgió de ideas registradas entre el 200 a.C. y el año 100 d. de C. en el *Canon de Medicina Interna del Emperador Amarillo, (Huang Di Nei Jing)*. Éste texto se basa en una observación detallada de la naturaleza y en la comprensión de que la vida está sujeta a las leyes naturales. Contiene conceptos fundamentales para la MTC, como el del *yin* y el *yang*, los cinco elementos *(wu xing)*, y la teoría del efecto de la naturaleza sobre la salud. En la MTC, vivir en armonía con estos principios es la clave para una buena salud y longevidad. De acuerdo con el *Canon del Emperador Amarillo*, miembros de generaciones anteriores vivieron cien años y tuvieron constituciones tan fuertes que la enfermedad se curaba sólo con exorcismos. Pero, con el paso del tiempo, a medida que la vitalidad –o *qi*– disminuía y la gente se volvía "hiperactiva ... y se alejaba de la alegría de vivir", se hizo necesaria la medicina herbácea, la acupuntura y otras ramas de la MTC.

## TEORÍAS CLAVE

A diferencia de otras tradiciones herbáceas que poseen una teoría unificada para explicar la enfermedad (por ejemplo, la teoría europea de los cuatro humores), la MTC tiene dos sistemas muy diferenciados: la teoría del *yin* y del *yang* y la de los cinco elementos. Ambas se desarrollaron en forma separada, y el sistema de los cinco



**En las calles de Hong Kong** *la farmacia herbácea es una escena habitual. El herborista prescribe las recetas en la consulta, posteriormente el paciente obtiene las hierbas adecuadas.*



MADERA

**Estación** Primavera **Clima** Ventoso **Emoción** Ira **Sabor** Agrio **Hierba** Esquisandra **Acción** Astringente **Partes del cuerpo** Hígado, Vesícula, Ojos, Tendones



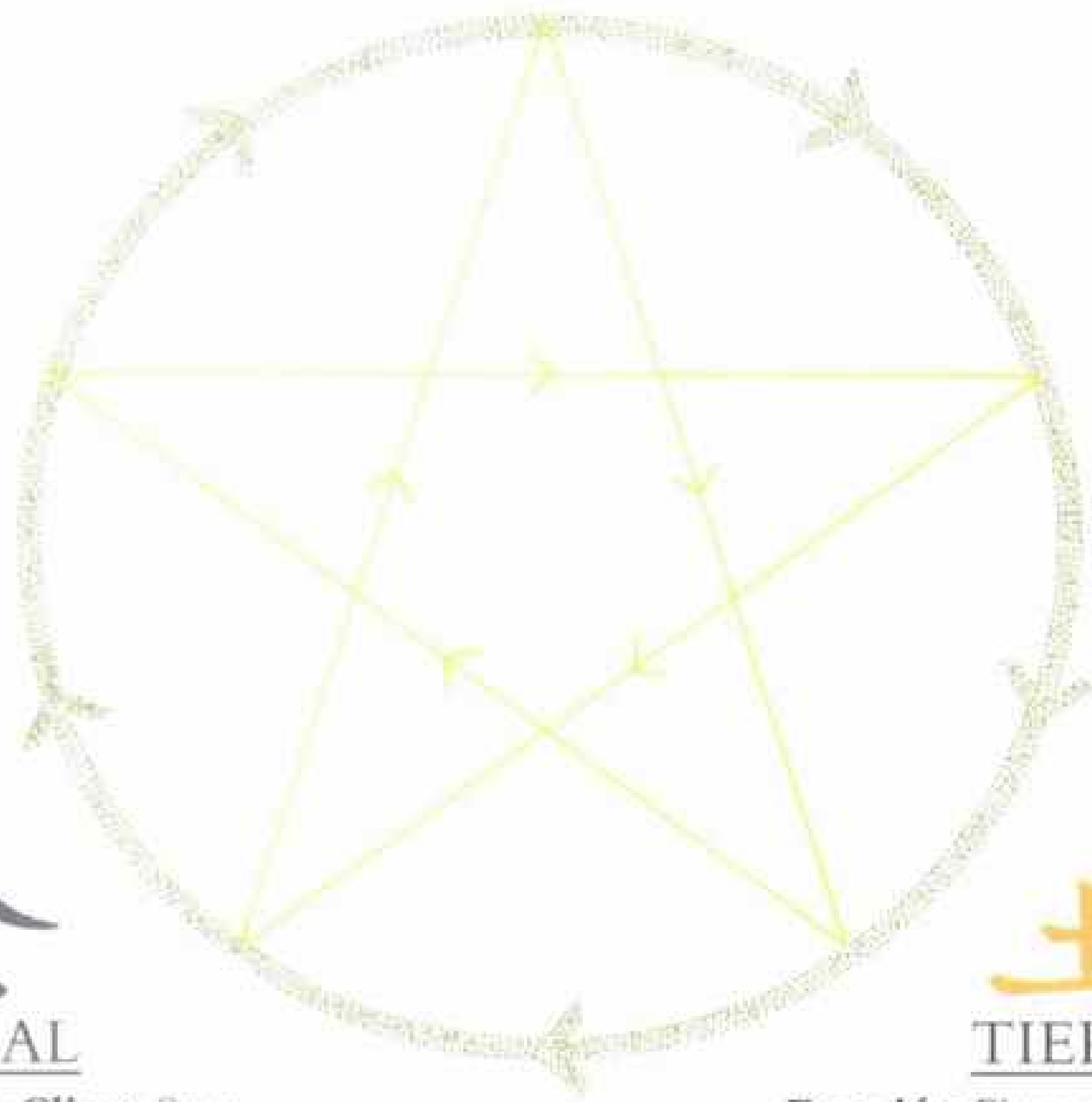
AGUA

**Estación** Invierno **Clima** Frío **Emoción** Miedo **Sabor** Salado **Hierba** Esquisandra **Acción** Astringente **Partes del cuerpo** Riñones, Vejiga, Huesos, Oídos, Pelo



FUEGO

**Estación** Verano **Clima** Caluroso **Emoción** Alegría **Sabor** Amargo **Hierba** Ruibarbo chino **Acción** Refrescante **Partes del cuerpo** Corazón, Intestino delgado, Lengua, Vasos sanguíneos





METAL

**Estación** Otoño **Clima** Seco **Emoción** Dolor **Sabor** Picante **Hierba** Jengibre **Acción** Estimulante, Calorífica **Partes del cuerpo** Pulmones, Intestino grueso, Nariz, Piel



TIERRA

**Estación** Fines del verano **Clima** Húmedo **Emoción** Reflexión **Sabor** Dulce **Hierba** Azufaifo **Acción** Tónico, Reconstituyente **Partes del cuerpo** Bazo, Estómago, Boca, Carne

***Los chinos escriben sus recetas*** *usando la antigua teoría de los cinco elementos. Ésta asocia las hierbas con el mundo natural, incluidos los elementos, estaciones y partes del cuerpo. En el movimiento circular cada elemento da origen al siguiente (por ejemplo el invierno da origen a la primavera). En el movimiento pentangular cada elemento controla a otro.*

elementos recién se aceptó e incorporó a la medicina china durante la dinastía Song (960-1279). Hasta el día de hoy las diferencias en estas teorías se reflejan en el enfoque que dan los profesionales al diagnóstico y al tratamiento. Para el pensamiento chino, todo en el universo está compuesto por el *yin* y el *yang*, palabras que en principio se usaron para designar el lado oscuro y el iluminado de un valle. Todo tiene aspectos *yin* y *yang* u opuestos complementarios, tales como el día y la noche, arriba y abajo, mojado y seco. Cada categoría *yin* o *yang* puede a su vez subdividirse, de modo que mientras el frente del cuerpo es *yin* con relación a la espalda, que es *yang*, el abdomen es *yin,* mientras que el pecho es *yang*. La teoría de los cinco elementos asocia los componentes del mundo natural -madera, fuego, tierra, metal y agua- con otros fundamentos como las estaciones, emociones y partes del cuerpo. Cada elemento da origen al siguiente de una manera perpetua (ver diagrama, arriba). Por esta razón, el sistema podría describirse más acertadamente como las cinco fases, representando el proceso de movimiento continuo de la vida. Los cinco elementos tienen un rol central en la medicina herbácea china, especialmente en la agrupación de los sabores de las hierbas y las partes del cuerpo.

## Diagnóstico y Tratamiento

En lugar de buscar las causas de la enfermedad, los médicos chinos buscan patrones de discordancia que son expresiones de desequilibrio entre *yin* y yang. Prestan especial atención a la lectura del pulso y a la lengua, ambos muy importantes para un diagnóstico acertado. La mala salud es el resultado de una deficiencia o del exceso de *yin* o *yang*. Un resfrío, por ejemplo, no es sólo el resultado de un virus



***Sello de Salomón*** *(Polygonum multiflorum), la hierba tónica más antigua de China, se usa para prevenir el envejecimiento.*

***Angélica china*** *(Angelica sinensis), millones de mujeres chinas la toman como tónico sanguíneo.*

***Galanga*** *(Alpinia officinarum), hierba calorífica usada para dolores abdominales.*

***Canela de la china*** *(Cinnamomum cassia), hierba calorífica que mejora la circulación.*

***Qiang huo*** *(Notopterygium incisium), se usa en China para los resfríos, especialmente si existen dolores muscular y articulares.*

*Tabletas de Gingo*

***Gingo*** *(Ginkgo biloba) aumenta la memoria y la circulación. Las tabletas hechas con hojas son el remedio herbáceo más vendido en Europa.*

*Semillas de gingo*

*Hojas de gingo*

***Jazmín del país*** *(Jasminum officinale), hierba aromática usada para la depresión.*

(aunque ésta es una causa evidente) sino una señal de que el organismo no se está adaptando a factores externos como "viento-calor", "viento-frío" o "verano-calor". Una temperatura alta revela demasiado yang y los escalofríos son producto de un exceso de yin. El arte de los médicos herboristas chinos está en restablecer la armonía entre *yin* y *yang* dentro del organismo del paciente y entre éste y el mundo en general.

## Hierbas Chinas

A través de los siglos, el número de hierbas medicinales fue creciendo, hasta integrar la mayoría de las 5.757 entradas de la *Enciclopedia de Sustancias Medicinales Chinas Tradicionales* de 1977. La Revolución Comunista de 1949 ayudó a aumentar el número de plantas usadas en la MTC, incorporando hierbas de uso popular a la tradición.

A medida que se fue desarrollando la tradición herbal dentro de la MTC, el sabor y otras características de las hierbas se fueron asociando con sus usos terapéuticos. El *Clásico del Divino Agricultor (Shen'nong Bencaojing, del s. I°)* registra 252 medicamentos a base de hierbas y especifica sus sabores y "temperaturas". Aún hoy los herboristas chinos hacen esta asociación. Las hierbas dulces como el ginseng *(Panax ginseng)* se recetan para tonificar, armonizar y humedecer, mientras que las de sabor amargo como dan shen *(Salvia miltiorrhiza)* se emplean para drenar y secar el exceso de "humedad". Las hierbas picantes se usan para enfermedades "frías" y vice versa. El sabor y la temperatura de una hierba, juntos, la asocian a ciertas enfermedades específicas. Por ejemplo, huang qin *(Scutellaria baicalensis)*, que es amarga y "fría", es una hierba secante y refrescante para enfermedades como la fiebre y la irritabilidad, originadas por exceso de calor.



*Los médicos chinos cuentan con* ***una vasta variedad*** *de Hierbas Medicinales.*

## Uso de Medicamentos

La tradición china se apoya en fórmulas, que son mezclas preestablecidas de hierbas de probada eficacia para enfermedades específicas. Muchas son de venta libre y millones de personas en China y en el mundo las usan a diario. Los herboristas chinos suelen tomar una fórmula como punto de partida, y luego le agregan otras hierbas. Hay cientos de fórmulas, pero una de las más famosas es la "Sopa de Cuatro Cosas", un tónico para regular el ciclo menstrual y tonificar el aparato reproductor. Está compuesto de angélica china *(Angelica sinensis)*, rehmannia *(Rehmannia glutinosa)*, chuan xiong *(Ligusticum wallachii)* y peonia blanca *(Paeonia lactiflora)*. La medicina herbácea china usa tinturas o extractos alcohólicos de flores, pero con escasa frecuencia. En general, utilizan mezclas de raíces y corteza para decocciones que se ingieren 2 ó 3 veces al día.

## La Influencia China en Japón y Corea

Japón y Corea recibieron la fuerte influencia de ideas y prácticas médicas chinas. Los orígenes de *Kampoh*, la medicina japonesa tradicional, se remontan al s.V, cuando los monjes budistas de Corea introdujeron en Japón sus artes curativas, derivadas principalmente

**Coralillo** *(Lycium chinense) se usa en China como tónico sanguíneo.*

*Bayas de coralillo*

*Corteza de coralillo*

**Cártamo** *(Carthamus tinctorius) llamado falso azafrán, en China se usa para inducir la menstruación y cicatrizar heridas.*

**Peonia blanca** *(Paeonia lactiflora) alivia dolencias premenstruales. En China se dice que las mujeres que la toman se vuelven tan hermosas como la flor.*

**Huo xiang** *(Agastache rugosa) estimulante y calorífico del tracto digestivo*

**Efedra** *(Ephedra sinica) se usa en la medicina occidental para tratar el asma.*

*Tintura de efedra*

*Efedra seca*

**Ruibarbo** *((Rheum palmatium) en grandes dosis es laxante y en pequeñas dosis constipante.*

de la medicina china. En el siglo siguiente, la Emperatriz Suiko (592 – 628) mandó enviados para estudiar la cultura y la medicina de China. La influencia directa de China sobre la medicina japonesa, ejercida mayormente por los monjes, continuó durante 1000 años. En el s. XVI, Japón empezó a afirmar su identidad cultural y *kampoh* desarrolló sus propios ideales de simplicidad y naturalidad. Sin embargo, ciertos conceptos chinos, como los del *yin* y *yang* y *qi*, siguieron teniendo un rol central.



*El símbolo del* ***tai chi*** *(en el centro del trozo de seda) ilustra la armonía del yin y del yang. Un desequilibrio de estos principios produce la enfermedad.*

En 1868 los japoneses adhirieron a la medicina occidental convencional. La instrucción formal en *kampoh* cesó oficialmente en 1885, pero unos pocos profesionales transmitieron su saber a las generaciones más jóvenes, manteniendo viva la tradición. En los últimos 20 años, el número de profesionales fue en aumento y actualmente se enseña *kampoh* en la Universidad de Toyama, en Honsu. La medicina herbácea coreana es muy similar a la convencional de la China, incluyendo casi todas sus hierbas. El ginseng *(Panax ginseng)*, que se cultiva desde el año 1300, se destina al mecado interno y externo.

## Importancia de la Medicina Herbácea China

Desde 1949, con el ascenso del comunismo, la tradición herbácea prosperó en China y actualmente se reconoce como un sistema médico válido accesible, en un pie de igualdad con la medicina convencional de Occidente. Como sucede en otras partes del mundo, las hierbas tiene un mayor uso para tratar las enfermedades crónicas, en tanto la medicina occidental es más demandada para las afecciones agudas graves. La medicina herbácea china, sin embargo, no sólo es importante en ese país y regiones aledañas.

Muchas de sus universidades enseñan e investigan la medicina herbácea y este desarrollo, sumado al masivo aporte de recursos, contribuyó a revitalizar la herboristería a nivel mundial durante los últimos 20 o 30 años. En la actualidad es ejercida mundialmente por profesionales instruidos, y en algunos países tiene el reconocimiento oficial del gobierno. En 1995, el gobierno francés y el chino firmaron un acuerdo para instalar un hospital en París, que ofrecería acupuntura y medicina herbácea china.

Así como se descubrió la eficacia de la efedra *(Ephedra sinica)* para las alergias y el asma, podrá observarse un creciente número de hierbas chinas que tienen efectos benéficos para la salud.

Sin duda, en las próximas décadas veremos aumentar la popularidad de la medicina herbácea china en todo el mundo.

***Crisantemo*** *(Chrisanthemum x morifolium), es popular como infusión relajante. También mejora la visión.*

*Rizoma de Corydalis*

***Yan hu suo*** *(Corydalis yanhusuo), es un potente analgésico.*

*Tintura de Corydalis*

***Zhe bei mu*** *(Fritillaria thunbergii), en el Este de China se toma para la tos y bronquitis.*

*Partes aéreas de coralillo*

***Huang lian*** *(Coptis chinensis), según ensayos clínicos es muy efectiva para tratar la tuberculosis.*

***Sello de Salomón*** *(Polygonum multiflorum), se cree que en su raíces se concentra qi (espíritu vital) y se toma para lograr la longevidad.*

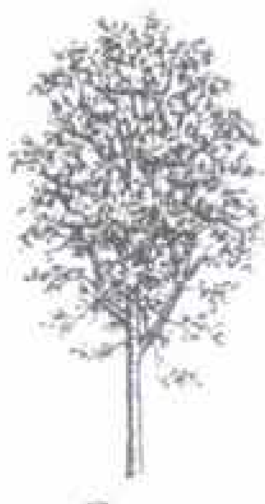
***Ñame*** *(Dioscorea opposita), se usa en la "Píldora de ocho ingredientes" como remedio tradicional chino para la diabetes.*

***Suan zhoa ren*** *(Zyziphus spinosa), se usa en la medicina china para "nutrir el corazón y depurar el espíritu".*

# PLANTAS MEDICINALES ESENCIALES

El conocimiento de la acción terapéutica específica de las hierbas es esencial para el tratamiento de las afecciones. En esta sección, LA COLECCION DE PLANTAS MEDICINALES incluye una descripción de hierbas especialmente recomendadas para tratar las dolencias más comunes que afectan a bebés y niños. También aborda los trastornos del embarazo, con indicaciones sobre los remedios más adecuados y advertencias sobre riesgos de aborto por el consumo erróneo de los mismos. Otro de los temas tratados es el de las afecciones de la piel, como quemaduras, sarpullido, acné y forúnculos. Además, figura una lista de hierbas con propiedades curativas, como la sanícula *(Prunella vulgaris)*, usada durante siglos como cicatrizante, la caléndula *(Calendula officinalis)*, de acción antiséptica, y la bardana *(Arctium lappa)*, antibacteriana y fungicida.

# Bebés y Niños



Olmo
(*Ulmus rubra*)

Las siguientes hierbas son consideradas particularmente apropiadas para niños, calmando síntomas y acelerando el restablecimiento.

La mayoría de los remedios pueden darse como infusión, en taza o en mamaderas.

Si es necesario puede agregarse miel (ver precauciones, derecha), pero se aconseja suministrarlas sin endulzar. Las dosis dadas son para 1 a 6 años de edad, pero pueden adaptarse para otros grupos etarios (ver abajo).

**Busque Ayuda Profesional Inmediata Para**

- Diarrea o vómitos graves; temperatura de 39° C; fiebre con convulsiones; dificultad para respirar; somnolencia inusual, llanto a gritos

**Precauciones:** no suministre ninguna medicina a los bebés menores de 6 meses sin consulta médica. Dé a los niños menores de 1 año miel pasteurizada. En casos aislados, la miel sin pasteurizar puede llegar a causar intoxicación.

## Enfermedades Generales

Los bebés y niños son susceptibles a diversas enfermedades.

**Los trastornos digestivos** que resultan en diarrea y estreñimiento en los bebés pueden ser el resultado de la intolerancia o alergia a algunos alimentos, especialmente cuando se introducen en la dieta alimentos tales como productos lácteos. Otros trastornos digestivos menores, debido a infecciones o inflamaciones, pueden causar pérdida de apetito.

**El cólico** es un espasmo abdominal agudo. Generalmente ocurre en los primeros 3 meses de vida, particularmente después del alimento vespertino, cuando la digestión tiende a ser más lenta.

**Dermatitis del pañal,** ocurre cuando la orina, la humedad e irritantes en el pañal, hacen que la piel del bebé se torne roja, dolorida y húmeda. Es esencial limpiar al bebé completamente en cada cambio de pañal. Asegúrese de que los pañales de tela se enjuaguen bien, evite dejar al bebé con los pañales húmedos y déjelo sin pañal cuanto sea posible.

**La costra láctea** es una capa gruesa amarillenta en el cuero cabelludo del bebé, causada por hiperactividad de las glándulas sebáceas.

**Los dolores de cabeza, resfríos, catarros y tos de pecho** son problemas comunes en la niñez y suelen ceder al tratamiento herbal.

**El insomnio** es un problema común en la niñez, aunque los niños necesitan dormir más que los adultos y deberían hacerlo. La sobreexcitación, la dentición, un pañal mojado, mucho frío o calor, pueden afectar los patrones de sueño. Las hierbas como el tilo proporcionan un sueño nocturno relajado.

### Dosis

*Las dosis indicadas en estas páginas son para 1 a 6 años.* Para otras edades, adapte la dosis de la siguiente manera:

6 a 12 meses - 1/3 dosis

7 a 12 años - 1 1/2 dosis

### Trastornos Digestivos, Gases y Cólicos

*Las siguientes infusiones son adecuadas para niños de más de 6 meses. Las madres que amamantan pueden tomar las infusiones, que harán efecto a los menores de 6 meses.*

***Hierba:*** jengibre (*Zingiber officinale*)
***Remedio:*** 1/4 de cdta. rasa de polvo con 1/2 taza de agua, 1-2 veces por día.

***Hierba:*** manzanilla (*Chamomilla recutita*)
***Remedio:*** haga una infusión con 1 cdta. rasa en 1 taza de agua. Dele hasta 3 tazas por día.

***Hierba:*** anís (*Pimpinella anisum*), hinojo (*Foeniculum vulgare*)
***Remedio:*** haga una infusión con 1 cdta. rasa de una de las semillas en 1 taza de agua. Dele hasta 2 tazas por día.

***Hierba:*** olmo (*Ulmus rubra*)
***Remedio:*** mezcle 1 cdta. de polvo con agua caliente hasta hacer una pasta, luego mezcle con agua fría o tibia y sazone con miel o canela. Dele hasta 50 g de polvo en dosis durante el día.

### Constipación

***Hierba:*** semillas de lino (*Linum usitatissimum*), olmo (*Ulmus rubra*)
***Remedio:*** 1 cdta. de lino u olmo con un vaso grande de agua, cada día.

### Diarrea

***Hierba:*** agrimonia (*Agrimonia eupatoria*), llantén mayor (*Plantago major*)
***Remedio:*** haga una infusión con 15 g. de una de las hierbas en 1/2 l. de agua y dele hasta 2 tazas por día.

### Dolores de Cabeza

***Hierba:*** tilo (*Tilia* spp.), melisa (*Melissa officinalis*)
***Remedio:*** haga una infusión usando una de las hierbas y dele 1-2 tazas por día.

### Dermatitis del Pañal y Sarpullido

***Hierba:*** capiqui (*Stellaria media*)
***Remedio:*** aplique pomada, 1-2 veces por día.

***Hierba:*** caléndula (*Calendula officinalis*)
***Remedio:*** aplique pomada o crema sobre la piel seca y limpia en cada cambio de pañal.

***Hierba:*** caléndula (*Calendula officinalis*), ortiga (*Urtica dioica*)
***Remedio:*** haga una infusión con 1 cdta. rasa de cada hierba en 1 taza de agua. Dele 1-2 tazas por día.

### Costra Láctea

***Hierba:*** oliva (*Olea europaea*)
***Remedio:*** aplique aceite de oliva sobre la zona afectada, 1-2 veces por día.

### Resfríos, Catarro, Tos de Pecho

***Hierba:*** tomillo (*Thymus vulgaris*)
***Remedio:*** haga una infusión con 1 cdita. rasa de hierba en 1 taza de agua. Dele 1-2 tazas por día.

### Dolor de Oídos

***Hierba:*** ajo (*Allium sativum*)
***Remedio:*** ponga 1 gota de aceite de ajo en una bolita de algodón e introduzca en el oído.

### Dentición

***Hierbas:*** manzanilla (*Chamomilla recutita*), olmo (*Ulmus rubra*)
***Remedio:*** dele infusión de manzanilla o frote las encías con una pasta hecha con polvo de olmo y un poco de infusión.

### Dificultad para Dormir

***Hierbas:*** manzanilla (*Chamomilla recutita*), tilo (*Tilia* spp.)
***Remedio:*** haga una infusión usando cualquiera de las hierbas y dele 1-2 tazas antes de dormir.

# Problemas de Piel



Caléndula
(*Calendula officinalis*)

La piel, el órgano más grande del cuerpo, nos protege contra el calor, el frío, las infecciones y traumas del mundo exterior. Aunque cambia constantemente su superficie, necesita limpieza y nutrición frecuente para seguir saludable. Su capacidad para resistir heridas y recuperarse de los daños depende mayormente de la salud del cuerpo como un todo. Mientras que algunos problemas menores responden rápidamente a los remedios externos simples, las afecciones agudas o crónicas requieren tratamiento interno y consejo profesional.

**Busque ayuda profesional inmediata para**

- Cambios en pecas, lunares o verrugas
- Hinchazón o reacción alérgica
- Quemaduras, incluyendo las de sol
- Herpes o sospecha de herpes
- Forúnculos que no se abren
- Heridas, rasguños, moretones, mordidas y picaduras importantes.

## Mordeduras, Picaduras e Hinchazones Menores

Las zonas hinchadas e inflamadas de la piel son una reacción común a las mordeduras y picaduras. Aunque éstas pueden ser muy molestas, la mayoría sólo causan picazón local e inflamación que desaparece en pocas horas. Todos los remedios que mencionamos ayudan a aliviar la irritación y el dolor. Para el alivio más efectivo, use remedios externos y también internos. La lavanda alivia la irritación y además actúa como repelente de insectos. El aloe vera es calmante y curativo y la caléndula y el hipericón reducen la inflamación. La equinacea estimula el sistema inmunológico y la ortiga es antialérgica.

**Precaución general:** busque ayuda profesional inmediata si hay algún signo extremo de reacción alérgica, o en caso de una picadura en la boca, si se empieza a hinchar la garganta. Algunas picaduras y mordidas de animales son venenosas y pueden necesitar inoculación y atención médica inmediata.

### Remedios Externos

***Hierba:*** lavanda (*Lavandula officinalis*)
***Remedio:*** frote hojas frescas, tintura pura o aceite esencial alrededor de la picadura o mordida.
**Otros usos:** también repele insectos.

***Hierbas:*** albahaca (*Ocimum basilicum*), albahaca santa (*Ocimum sanctum*), salvia (*Salvia officinalis*), tomillo (*Thymus vulgaris*)
***Remedio:*** aplique jugo recién exprimido de las hojas de una de las hierbas.

***Hierbas:*** aloe (*Aloe vera*), caléndula (*Calendula officinalis*), hipericón (*Hypericum perforatum*)
***Remedio:*** aplique gel de aloe; pomada, loción, tintura o crema de caléndula, o aceite de hipericón. Para preparar la loción de caléndula, haga una infusión con 2 cdtas. colmadas de caléndula en 1 taza de agua. Cuele, enfríe y aplique.
***Opción:*** agregue 5 gotas de aceite esencial de lavanda (Lavandula officinalis) y 5 de manzanilla (Chamomilla recutita) a una cucharadita de una de las preparaciones arriba indicadas.
**Precaución:** no aplicar aceite de manzanilla durante el embarazo.

### Remedios Internos

***Hierba:*** ortiga (*Urtica dioica*)
***Remedio:*** haga una infusión y beba 3 tazas por día, o tome una cdta. de tintura con agua, 3 veces por día, hasta 3 días.

***Hierba:*** equinacea (*Echinacea* spp.)
***Remedio:*** tome cápsulas o tabletas.

## Sarpullido, Quemaduras Leves y de Sol

Más molestos que dañosos, los sarpullidos y las quemaduras leves, incluyendo las de sol, suelen desaparecer sin ayuda, pero el tratamiento herbal puede acelerar la recuperación.
**La urticaria** suele deberse a una reacción alérgica, pero también puede ser producida por el calor, el frío o la luz solar. Para el alivio más efectivo, aplique crema de capiqui y tome uno de los remedios internos.
**Los sarpullidos** tienen muchas causas, tales como alergias, infecciones, irritación, mordeduras. Use estos remedios para aliviar la picazón e hinchazón.
**Las quemaduras leves** responden bien a las hierbas, pero pueden llegar a infectarse. Antes de usar cualquier remedio, bañe la zona quemada con agua fría y limpia y manténgala fresca hasta 3 horas, con un paño de algodón remojado en agua fría.

**Precaución general:** si aparece cualquier signo de infección, consulte al médico.

### Urticaria

***Hierbas:*** ortiga (*Urtica dioica*), pensamiento (*Viola tricolor*), caléndula (*Calendula officinalis*)
***Remedio (interno):*** beba una infusión de 5 g de cada hierba en 750 ml de agua durante el día. Repita durante 1 semana. Si los síntomas persisten, tómelo una semana más.

***Hierbas:*** diente de león (*Taraxacum officinale*), lengua de vaca (*Rumex crispus*), bardana (*Arctium lappa*)
***Remedio (interno):*** haga una decocción con 5 g de cada raíz en 750 ml de agua. Beba 2 tazas por día y repita durante 1 semana.
**Precaución:** no tome lengua de vaca durante el embarazo.

***Hierba:*** capiqui (*Stellaria media*)
***Remedio (Externo):*** aplique crema en la zona afectada.

### Sarpullidos

***Hierbas:*** caléndula (*Calendula officinalis*), consuelda (*Symphytum officinale*)
***Remedio:*** aplique pomada, crema o loción de caléndula o consuelda en las zonas afectadas, 2-4 veces por día. Para la loción, haga una infusión, cuele, enfríe y aplique.
**Precaución:** no aplique consuelda sobre la piel abierta.

### Piel Supurante

***Hierbas:*** aloe (*Aloe vera*), hamamelis (*Hamamelis virginiana*)
***Remedio:*** aplique gel de aloe vera o hamamelis destilado o pomada de hamamelis, sobre la zona afectada, 2-4 veces por día.

### Quemaduras Leves y de Sol

***Hierbas:*** aloe (*Aloe vera*), lavanda (*Lavandula officinalis*)
***Remedio:*** aplique gel de aloe vera o aceite esencial de lavanda puro en la zona afectada.

***Hierbas:*** caléndula (*Calendula officinalis*)
***Remedio:*** haga una infusión con 1 cdta. de hierba en 1 taza de agua. Cuele, enfríe y aplique en la zona afectada.

## Heridas Leves y Moretones

Las heridas leves, los moretones y los rasguños son parte de la vida cotidiana y los remedios indicados son un tratamiento casero efectivo. El hamamelis es un buen astringente para rasguños leves, moretones e hinchazón. Protege y calma la zona afectada. El árnica, con efectos similares, se combina bien con el hamamelis. Las heridas pueden limpiarse con gel de aloe vera que, como la consuelda, es muy efectiva. La pomada de consuelda ayuda a borrar viejas cicatrices.

**Precaución general:** consulte de inmediato al médico para heridas, moretones, rasguños profundos, especialmente si después de 24 horas el dolor no se ha aliviado.

**Limpieza de Heridas**

***Hierba:*** mil hojas (*Achillea millefolium*)
***Remedio:*** haga una loción de mil hojas, deje enfriar y use para limpiar las heridas.



***Hierba:*** caléndula (*Calendula officinalis*)
***Remedio:*** haga una loción de caléndula con 2 cucharaditas colmadas de hierba en 1 taza de agua, o use la tintura pura o diluida en agua. Aplique una de las preparaciones en la herida.
**NOTA:** la tintura de caléndula arde mucho, pero tiene mayor poder antiséptico.



***Hierba:*** aloe (*Aloe vera*)
***Remedio:*** limpie la herida con el gel y cúbrala con una gasa embebida en gel. Cámbiela con frecuencia.



***Hierba:*** hamamelis (*Hamamelis virginiana*)
***Remedio:*** aplique hamamelis destilado (es de venta libre) sobre la zona afectada, 2-3 veces por día.

**Curación de Heridas**

***Hierbas:*** consuelda (*Symphytum officinale*), aloe (*Aloe vera*)
***Remedio:*** aplique pomada de consuelda en los bordes de la herida o, una vez que se haya formado una costra, use una cataplasma de consuelda. Use gel de aloe vera para limpiar la herida (ver izquierda).
**Precaución:** no use árnica en la piel abierta.

**Moretones**

***Hierbas:*** árnica (*Arnica montana*), hamamelis (*Hamamelis virginiana*)
***Remedio:*** aplicar pomada de arnica a los moretones e hinchazones, 2-3 veces por día, o use hamamelis destilado
**Precaución:** no use árnica en la piel abierta.

## Herpes, Varicela y Verrugas

La medicina herbal puede ayudar en todas estas infecciones virales que afectan la piel. **El herpes labial** es causado por un virus, *h. simplex*, y generalmente se produce cuando el cuerpo tiene una infección o ha sido expuesto al sol o al viento. Se forman pequeñas ampollas, principalmente alrededor de las fosas nasales y los labios. **La varicela** es causada por un virus similar, y se manifiesta en forma de llagas en todo el cuerpo. Los herpes son señal de que el sistema nervioso está debilitado y propenso a infecciones, por lo tanto las hierbas que ayudan al sistema nervioso e inmunológico como un todo, son también importantes como tópicos.
**Las verrugas,** causadas por el virus papilloma, pueden ser difíciles de eliminar. Con perseverancia, los remedios que indicamos suelen resultar efectivos.

**Precauciones generales:** siempre consulte a un profesional ante la sospecha o presencia de herpes. También consulte en caso de un cambio súbito en una verruga.

**Herpes y Varicela**

***Hierbas:*** equinacea (*Echinacea* spp.), hipericum (*Hypericum perforatum*)
***Remedios:*** Tome 1/2 cucharadita de tintura de una de la hierbas con agua 2-3 veces por día. Alternativamente, tome tabletas o cápsulas de equinacea, o haga una infusión de hipericón y beba hasta 1 taza por día.



***Hierbas:*** ajo (*Allium sativum*), jengibre (*Zingiber officinale*), limón (*Citrus limon*)
***Remedio (Interno):*** coma 1-2 dientes de ajo y 1-2 rebanadas (1g) de jengibre fresco por día.
***Remedio (Externo):*** aplique ya sea jengibre fresco, medio diente de ajo o jugo de limón sobre las llagas del herpes y marcas de varicela que no estén abiertas, hasta 6 veces por día.
***Hierba:*** melisa (*Melissa officinalis*)
***Remedio (Interno):*** haga una infusión, y beba hasta 5 tazas por día.
***Remedio (Externo):*** haga una loción con una infusión preparada con 1 1/2 cdta. de hojas frescas o 3 secas en 1 taza de agua, durante 10 minutos. Cuele y aplique suavemente sobre los granitos, 3-5 veces por día.

**Verrugas**

***Hierba:*** aloe (*Aloe vera*)
***Remedio:*** aplique el gel directamente sobre la verruga, 2-3 veces por día, por un lapso de hasta 3 meses.



***Hierba:*** tuya (*Thuja occidentalis*)
***Remedio:*** aplique tintura pura sobre la verruga. 1-2 veces por día, por un lapso de hasta 3 meses.

## Infecciones Micóticas de la Piel, Incluyendo Pie de Atleta

Las infecciones micóticas de la piel se contagian fácilmente. Este tipo de afecciones se transmiten por contacto físico y son difíciles de eliminar.
El pie de atleta, una de las más características, es producida por un hongo (tinea) y crece entre los dedos de los pies. Los síntomas son: piel agrietada,

**Remedios Generales**

***Hierba:*** consuelda (*Symphytum officinale*)
***Remedio:*** haga una cataplasma y aplíquela firmemente sobre la zona afectada, durante 1-2 horas, todos los días.



***Hierbas:*** cayeput (*Melaleuca alternifolia*), clavo de olor (*Eugenia caryophyllata*), caléndula (*Calendula officinalis*), tomillo (*Thymus vulgaris*)
***Remedio:*** mezcle 5 gotas de aceite esencial de cayeput, clavo de olor, o tomillo con una cucharadita de pomada de caléndula. Aplique 1-2 veces por día.
**Precaución:** no use aceite de tomillo en el embarazo.
***Hierba:*** ajo (*Allium sativum*)

pelada, dolor y picazón.
Su curación suele ser resistente al tratamiento con remedios caseros.

*Remedio:* frote con 1/2 diente de ajo, 2-3 veces por día.

**Pie de Atleta**
***Hierbas:*** cúrcuma (*Curcuma longa*), caléndula (*Calendula officinalis*)
***Remedio:*** mezcle 1/2 cdta. de polvo de cúrcuma con 15 ml de pomada de caléndula. Frótelo entre y debajo de los dedos de los pies, todos los días.

## Acné y Forúnculos

El acné y los forúnculos son el resultado de una infección local, desequilibrio hormonal o toxicidad interna, que causan inflamación de los folículos pilosos, y en el acné, de las glándulas sebáceas. Deben tratarse externa e internamente.
**El acné** suele darse durante la adolescencia y se manifiesta en pústulas y granitos, generalmente en la cara y espalda.
**Los forúnculos** son partes de la piel llenas de pus. Se dispersan o revientan en una semana. Dado que los forúnculos son el modo en que el cuerpo despide toxinas, la continua aparición de éstos indica un sistema inmunológico debilitado. También pueden sugerir diabetes o una arraigada infección bacteriana.
**Hierbas** como el cayeput y el ajo son antisépticas y antibióticas. La caléndula y la consuelda son curativas y ayudan a reparar las cicatrices.

**Advertencias generales:** no apriete ni reviente los forúnculos ni las pústulas del acné, para no extender la infección. Cuando los forúnculos son recurrentes, consulte a su médico.

**Remedios Externos**
***Hierbas:*** cayeput (*Melaleuca alternifolia*), clavo de olor (*Eugenia caryophyllata*), ajo (*Allium sativum*)
***Remedio:*** frote suavemente la punta de pus del forúnculo o pústula con una gota de aceite esencial de clavo de olor o de cayeput, 2 veces al día. Alternativamente, corte un diente de ajo por la mitad y frote sobre la zona, 2 veces al día.



***Hierba:*** caléndula (*Calendula officinalis*)
***Remedio:*** aplique pomada o crema, o ponga un poquito de tintura pura sobre la zona con pus, dos veces al día.



***Hierba:*** consuelda (*Symphytum officinale*)
***Remedio:*** aplique pomada de consuelda en la zona con pus, dos veces al día.
**Precaución:** no use consuelda en la piel abierta.



***Hierba:*** limón (*Citrus limon*)
***Remedio:*** frote suavemente un poco de jugo de limón puro en la zona con pus, o diluya 1 cdta. de jugo de limón con 1 cucharada de agua y úselo para lavar la piel, 2 veces al día.

***Hierbas:*** olmo (*Ulmus rubra*), caléndula (*Calendula officinalis*), mirra (*Commiphora molmol*), equinacea (*Echinacea* spp.)
***Remedio:*** mezcle 1 cucharada rasa de polvo de olmo con suficiente tintura de caléndula, mirra o equinacea para hacer una pasta suave y espesa.
Colóquela alrededor del forúnculo; cubra firmemente con una venda y quítela al cabo de 1 o 2 horas.
**NOTA:** este remedio es especialmente útil para forúnculos y para extraer astillas dolorosas.

**Remedios Internos**
***Hierbas:*** diente de león (*Taraxacum officinale*), bardana (*Arctium lappa*)
***Remedio:*** haga una infusión con 5 g de raíz de bardana y 10 g de raíz de diente de león con 750 ml de agua. Divídala en 3 dosis y bébala durante el día.



***Hierba:*** equinacea (*Echinacea* spp.)
***Remedio:*** tome tabletas o cápsulas de equinacea, o haga una infusión con 10 g de raíz y 750 ml de agua y bébala durante el día.

# Embarazo



Manzanilla
(*Chamomilla recutita*)

Aunque en muchas culturas las hierbas se han tomado tradicionalmente durante todo el embarazo, es sensato ingerirlas como medicina sólo cuando sea indispensable. Algunas plantas, como la manzanilla *(Chamomilla recutita)*, el tilo *(Tilia* spp.*)* y el maíz *(Zea mays)*, son muy útiles y pueden tomarse en forma segura durante períodos de 2 a 3 semanas. Otras, en cambio, deben evitarse totalmente, dado que poseen componentes que estimulan los músculos del útero y, en grandes dosis, podrían causar un aborto espontáneo. El uso culinario de hierbas es inofensivo durante todo el embarazo.

**Busque ayuda profesional inmediata para**
- Náusea prolongada que no permita alimentarse adecuadamente y vómitos frecuentes que lleven a la deshidratación
- Orina frecuente durante más de 3 días (o con dolor después de 2 días)
- Dolor de senos con glándulas hinchadas debajo de los brazos o fiebre
- Retención de líquido que no haya disminuido después de 3 días

## Enfermedades Generales

El embarazo es un período de gran cambio para el cuerpo. Muchas dolencias menores pueden aliviarse con remedios herbales caseros.

**Náuseas Matinales**
*Los siguientes remedios son una excepción y pueden tomarse durante los primeros 3 meses de embarazo.*

***Hierba:*** manzanilla (*Chamomilla recutita*)
***Remedio:*** haga una infusión en un recipiente tapado. Tome en sorbos pequeños durante el día. No beba más de 5 tazas por día.

**Náuseas matinales:** esta sensación no necesita encasillarse en la mañana. Generalmente comienza en la 4° a 6° semana y dura hasta la 14° a 16°. Las náuseas se deben a diversas causas, incluyendo las fluctuaciones hormonales, baja presión sanguínea, bajos niveles de azúcar, alergia a alimentos, dieta inadecuada y estrés.
**Edema** (retención de líquidos e hinchazón): es muy común durante el embarazo. El agua se filtra de los vasos sanguíneos hacia los tejidos, causando hinchazón. Los más afectados son los tobillos y las pantorrillas.
**Estreñimiento:** suele ocurrir mientras se desarrolla el embarazo. Aumenta la presión en el bajo vientre, dificultando la circulación.
**Acidez** (ardor de estómago): también puede ser causada por la presión aumentada dentro del cuerpo.
**Estrías:** a veces aparecen cuando el cuerpo se hincha. Pueden ser minimizadas frotando gel de aloe vera o aceite de oliva sobre la piel para mantener su elasticidad.
**Parto:** se puede ayudar al parto bebiendo té de hojas de frambuesa, un remedio tradicional que prepara a los músculos uterinos para el trabajo de parto y el alumbramiento.

### Hierbas Durante el Embarazo

- Durante los primeros 3 meses evite todos los remedios herbales, incluyendo los aceites esenciales, a menos que sean recetados por un profesional.
- Las siguientes hierbas son particularmente peligrosas y de ninguna manera deben tomarse durante el embarazo: caulófilo *(Caulophyllum thalictroides)*, hidrastis *(hydrastis canadensis)*, junípero, *(Juniperus communis)*, poleo europeo *(Mentha pulegium)*, mil hojas *(Achillea millefolium)* y dosis terapéuticas de salvia *(Salvia officinalis)*.

***Hierba:*** jengibre (*Zingiber officinale*)
***Remedio:*** haga una infusión con 1/2 a 1 cdta. de jengibre fresco rallado por taza de agua. Tome en sorbos pequeños en forma frecuente durante el día. Ingiera un máximo de 3 tazas por día.



***Hierba:*** hinojo (*Foeniculum vulgare*)
***Remedio:*** haga una infusión con 1/2 cdta. de semillas por taza de agua y beba hasta 3 tazas por día.

### Edema
***Hierba:*** maíz (*Zea mays*)
***Remedio:*** haga una infusión y beba hasta 5 tazas por día.

### Constipación
***Hierbas:*** plántago (*Plantago* spp.), lino (*Linum usitatissimum*)
***Remedio:*** tome 1 a 2 cdtas. de cualquiera de las semillas con un vaso grande de agua todos los días o remójelas en agua fría durante toda la noche antes de tomarlo.
**NOTA:** coma más frutas secas, en especial higos.

### Acidez
***Hierba:*** ulmaria (*Filipendula ulmaria*)
***Remedio:*** haga una infusión y beba 1 a 2 tazas por día.

### Dolor de cabeza y tensión nerviosa
***Hierba:*** tilo (*Tilia* spp.)
***Remedio:*** haga una infusión y beba 3 a 4 tazas por día.

### Preparación para el Parto
***Hierba:*** frambuesa (*Rubus idaeus*)
***Remedio:*** haga una infusión, usando 1 cdta. de la hoja fresca cortada o seca por taza de agua. Deje reposar 5-6 minutos y beba 1-2 tazas por día durante las últimas 10 semanas de embarazo.

**Precauciones:** no deje la infusión en reposo más de 5-6 minutos. No tome hasta las últimas 10 semanas de embarazo.

### Estrías
***Hierbas:*** aloe (*Aloe vera*), olivo (*Olea europaea*)
***Remedio:*** frote gel de aloe vera sobre las zonas afectadas o masajee firmemente la piel con aceite de oliva, 1-2 veces por día.

### Insomnio
Ver *Insomnio*.

### Anemia y Alta Presión Sanguínea
Ver *Problemas Circulatorios*.

### Hemorroides
Ver *Venas Varicosas y Hemorroides* y *Constipación*.

### Dolor de Espaldas
Ver *Dolor de Espalda*.

### Venas Varicosas
Ver *Venas Varicosas* y *Hemorroides*.

### Aftas Vaginales
Ver *Infecciones Micóticas*.

### Infecciones Urinarias y Ováricas
Ver *Edema*.

### Cuidados Post-Parto
Ver *Higiene y Curación de Heridas*.

## Direcciones Utiles

- Droguería Retienne
  Pte. Perón 1155
  Capital Federal
  Tel./Fax: 382-1808/1905/1784

  Ovidio Lagos 439
  Córdoba
  Tel: 051-233092

  Entre Ríos 321
  Rosario
  Tel: 212938

- Garden House
  Zabala 3839
  Capital Federal
  Tel: 551-7749 / 555-1816

- Herboristería Alsina
  Alsina 2716/2842 (1090)
  Buenos Aires
  Tel: 957-4713
  Fax: 957-0736

- Mandai. Productos Artesanales
  (Aceites - Vegetales)
  Tel: 552-1419

- Dietética Córdoba
  Córdoba 1557
  Capital Federal
  Tel: 812-2685

- Laboratorios Pharmagreen
  (Extractos Naturales en gotas)
  Alem 892
  Paraná E.R.

- Los Tilos s.r.l.
  (Hierbas Medicinales)
  Independencia 820
  Capital Federal
  Tel: 306-5113

- Cultural Abadía del Niño Dios
  (Extracto en gotas de hierbas medicinales)
  Ruta Provincial N° 11 Km 112
  (3153)
  Victoria, Entre Ríos.
  Tel./Fax: 0436-23171

# *Achillea millefolium* (*Compuestas*)

# MIL EN RAMA



**MIL EN RAMA**
Planta perenne enredadera que crece hasta 1 m. Tiene cabezas florales blancas y hojas finamente divididas.

LA MIL EN RAMA, originaria de Europa, tiene una larga historia como cicatrizante de heridas. En la antigüedad se la conocía como *herba militaris*, porque se usaba para restañar heridas de guerra. Desde hace muchos años, se toma como tónico amargo fortalecedor y con ella se prepara toda clase de bebidas amargas. Ayuda a curar resfríos y gripe y se recomienda para la fiebre del heno, problemas menstruales y circulatorios.



***Mil en Rama,*** *su nombre latino deriva de Aquiles porque en la guerra de Troya se usaba para curar las heridas.*

## HÁBITAT Y CULTIVO

Originaria de Europa y Oeste de Asia, puede encontrarse, silvestre, en regiones templadas de todo el mundo, en praderas y orillas de los caminos. Se multiplica a través de las raíces y sus partes aéreas se recogen en verano, cuando florece. Esta hierba crece en casi toda la Argentina, salvo en zonas frías. Su copiosa floración aparece en primavera, hasta el verano.

## COMPONENTES

- Aceite volátil con contenido variable (linalool, alcanfor, sabineno, camazuleno)
- Lactonas de sesquiterpenos
- Flavonoides
- Alcaloides (aquileína)
- Poliacetilenos
- Triterpenos
- Ácido salicílico
- Cumarinas
- Taninos

## EFECTOS CLAVE

- Antiespasmódico
- Astringente
- Tónico amargo
- Aumenta la transpiración
- Baja la presión sanguínea
- Reduce la fiebre
- Diurético suave y antiséptico urinario
- Detiene hemorragias internas
- Favorece la menstruación
- Antiinflamatorio

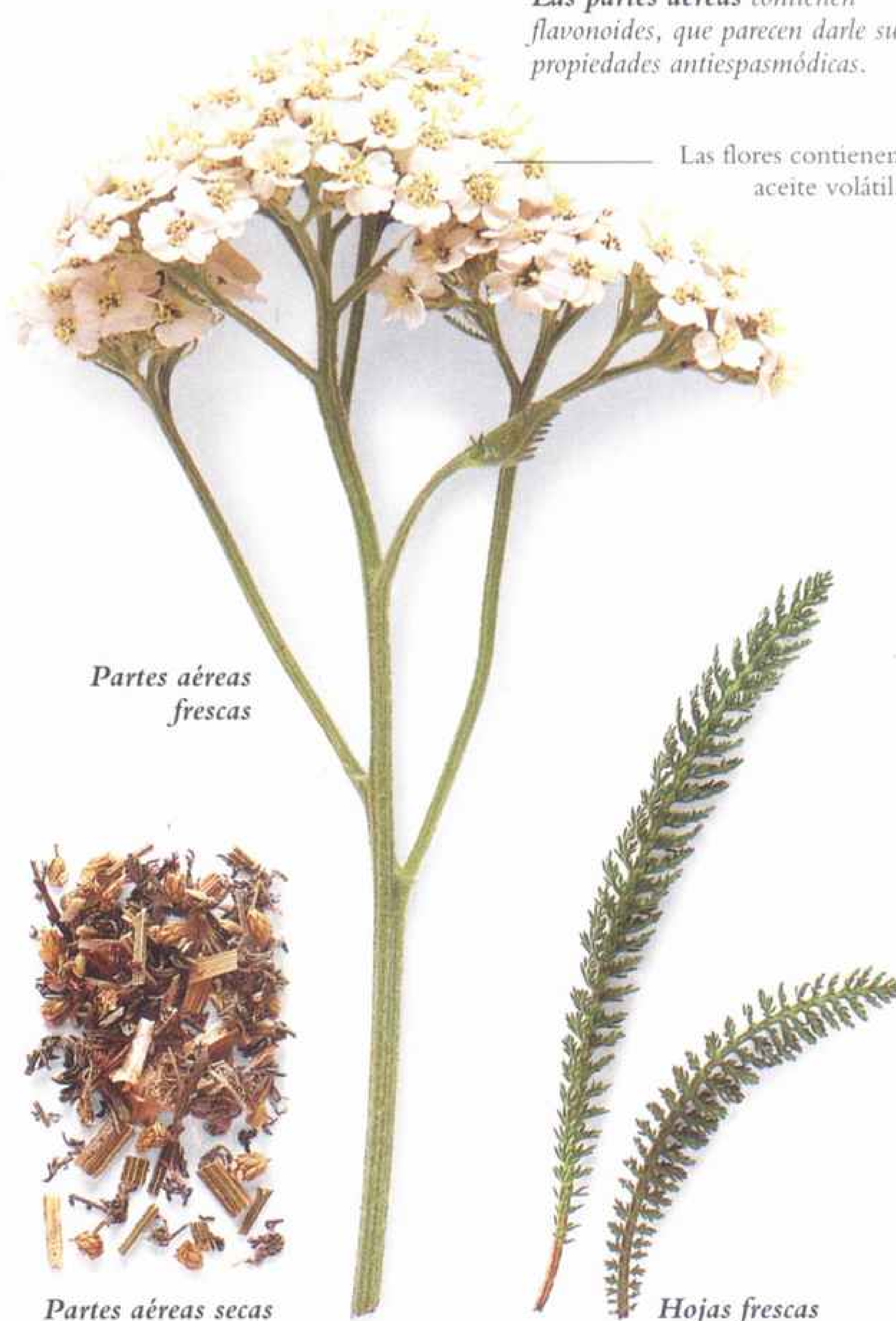
## INVESTIGACIÓN

A pesar de sus muchos usos ha sido poco estudiada.

## USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

- **Cicatrizante de heridas:** se dice que Aquiles usaba mil en rama para curar heridas, de ahí su nombre botánico. Se la ha usado con este fin durante siglos y en Escocia se hacía un ungüento tradicional a base de esta hierba.
- **Propiedades terapéuticas:** el camazuleno presente en algunos aceites volátiles es notablemente antiinflamatorio y antialergénico. Las lactonas de sesquiterpenos son amargas y tónicas y la aquileína ayuda a detener la hemorragia interna y externa. Los flavonoides son probablemente los responsables de su efecto antiespasmódico.
- **Hierba ginecológica:** ayuda a regular el ciclo menstrual, reduce los dolores y el flujo profuso.
- **Otros usos:** combinada con otras hierbas mejora resfríos y gripes. Como tónico amargo se usa para la digestión y los cólicos. También es indicada para la fiebre del heno y reduce la presión sanguínea, mejora la circulación de la sangre y tonifica las venas varicosas.

## PARTES USADAS




## PREPARACIONES Y USOS

**Precauciones:** ocasionalmente puede producir reacciones alérgicas. El aceite esencial debe usarse sólo bajo supervisión profesional. No tomar durante el embarazo.




***Remedio:*** *para resfríos mezcle partes iguales de mil en rama, menta y flores de sauquillo. Haga una infusión con 1 cucharadita en 1 taza de agua y deje reposar 10 minutos. Tome 3 veces por día.*

***Tintura:*** *para la indigestión tome 20 gotas, 3 veces por día.*

***Aceite esencial:*** *extraído de las flores, se utiliza para tratar los catarros.*

**CATAPLASMA:** aplique sobre rasguños, cortes y lastimaduras.

# *Prunella vulgaris* (*Labiadas*)
# SANÍCULA, XU KU CAO



**SANÍCULA**
Planta perenne rastrera, de hasta 50 cm, con hojas aovadas puntiagudas y flores violáceas o rosadas.

LA SANÍCULA ES UNA PLANTA EUROPEA muy popular como cicatrizante de heridas y tónico general. Sus flores, *xu ku cao*, se usan en la medicina herbácea china, a diferencia de su tradición europea, para fiebres y "debilidad hepática". Poco utilizada en la medicina herbácea actual, esta planta merece mayor investigación.



***Las flores de sanícula*** *semejan una garganta y se usaban para tales dolencias, según la Doctrina de las Firmas (la firma de Dios), que conectaba el aspecto de la planta con su uso medicinal.*

## HÁBITAT Y CULTIVO

Originaria de Europa y Asia, se encuentra en las regiones templadas de todo el mundo. Crece en prados y al costado de los caminos, y prospera en áreas soleadas. Se autosiembra por semillas o por raíces. Germina fácilmente y se multiplica por semillas en primavera o por división de matas. Las partes aéreas se recogen a mediados del verano, durante la floración.

## ESPECIES AFINES

La *P. grandiflora*, una especie muy afín, parece tener propiedades similares.

## COMPONENTES

- Triterpenos pentacíclicos (basados en ácidos ursólico, betulínico y oleanólico)
- Taninos
- Ácido cafeico
- Vitaminas B1, C, K

## EFECTOS CLAVE

- Cicatriza heridas
- Astringente
- Detiene hemorragias internas
- Baja suavemente la presión sanguínea

## INVESTIGACIÓN

- **Presión sanguínea:** estudios realizados en China revelan que tiene un efecto ligeramente dilatador de los vasos sanguíneos, por lo que ayuda a reducir la presión.
- **Contrarresta la infección:** según las investigaciones chinas, la sanícula tiene una acción antibiótica moderadamente potente contra un amplio espectro de gérmenes, como las especies *Shigella* y *E. coli*, cepas que pueden provocar enteritis e infecciones urinarias.

## USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

- **Usos tradicionales:** durante siglos se usó como hierba cicatrizante. Detiene la hemorragia y acelera la curación. John Gerard escribió en 1597, "para heridas no hay mejor hierba en el mundo que la sanícula". El herborista K'Eogh afirma que la sanícula "cura las heridas internas y externas, elimina las obstrucciones del hígado y la vesícula y, por lo tanto, es buena para la ictericia" (1735).
- **Remedio europeo moderno:** menos usada que en el pasado, la sanícula se emplea principalmente para heridas. En algunas ocasiones se utiliza para reducir la hemorragia interna y en gárgaras para el dolor de garganta. Externamente se aplica para tratar la leucorrea (flujo vaginal) y las hemorroides. Algunos profesionales la consideran tónica.
- **Tratamiento chino:** en China se toma sola o con crisantemo *(Chrisanthemum x morifolium)* para fiebres, dolores de cabeza, mareos y vértigo, y para suavizar y calmar los ojos inflamados y doloridos. Se cree que enfría el "fuego hepático" resultante de un hígado débil. También se receta para glándulas infectadas y agrandadas, especialmente los ganglios linfáticos del cuello. En vista de recientes investigaciones, puede usarse para la hipertensión.

## PARTES USADAS

***Partes aéreas:*** *tienen propiedades astringentes que ayudan a curar heridas.*



***Cabezas florales secas***



***Partes aéreas frescas***



***Partes aéreas secas***

## PREPARACIONES Y USOS



***Infusión:*** *para el dolor de garganta, haga gárgaras, 3 veces por día.*



***Tintura:*** *para sangrado de encías, agregue 1 cucharadita a 20 ml de agua y use como enjuague bucal.*



***Ungüento:*** *aplique sobre cortes y rasguños, hemorroides y venas varicosas.*

**CATAPLASMA:** aplique sobre esguinces y heridas menores.

# *Aloe vera* sin. *A. barbadensis* (*Liliáceas*)

# ALOE VERA



**ALOE VERA**
Planta perenne de hojas carnosas de hasta 60 cm de largo y una espiga de flores color amarillo o naranja.

ORIGINARIA DE AFRICA, el aloe vera se cultiva comúnmente en macetas y tiene dos usos medicinales diferentes. El gel transparente contenido en la hoja es un cicatrizante muy efectivo para heridas y quemaduras, acelerando su curación y reduciendo el riesgo de infecciones. La savia amarilla de la base de la hoja seca se conoce como "áloe" o "acíbar". Es un potente laxante, efectivo para constipaciones de curso breve.



***Las hojas** carnosas, espinosas, de color gris verdoso, producen sustancias medicinales efectivas.*

## HÁBITAT Y CULTIVO

Originaria del Este y Sur de Africa, el aloe vera crece silvestre en los trópicos y se cultiva extensivamente en todo el mundo. (Las plantas que crecen en maceta tienen menor contenido de antraquinonas). Se propaga dividiendo las matas con raíz. Para recoger el gel y el líquido amargo se cortan y escurren las hojas. El aloe vera se puede cultivar en maceta, en una mezcla de tierra negra y arena. Crece a pleno sol, tanto en jardines como en balcones de pisos altos. No prospera en terrenos húmedos.

## ESPECIES AFINES

El Aloe del Cabo (*A. ferox*) se usa en medicina herbácea como purgante drástico.
Existen otras especies de *Aloe* que también son medicinales.

## COMPONENTES

- Antraquinonas (aloína, aloe-emodina)
- Resinas
- Taninos
- Polisacáridos
- Aloectina B

## EFECTOS CLAVE

- Cicatriza heridas
- Emoliente
- Estimula la secreción biliar
- Laxante

## INVESTIGACIÓN

■ **Propiedades curativas:** largas investigaciones realizadas en Rusia y EE.UU. desde 1930 revelan que el gel transparente tiene una capacidad sorprendente de cicatrizar heridas, úlceras y quemaduras, formando una capa protectora sobre el área afectada y acelerando la curación. Esto se debe, en parte, a la presencia de aloectina B, que estimula el sistema inmunológico.

## USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

■ **Tratamiento de belleza:** se usa desde hace muchos años como loción para la piel. Se dice que Cleopatra le atribuía su belleza.

■ **Remedio occidental:** en Occidente se hizo popular en los años 50, cuando se descubrió su capacidad para curar quemaduras, en especial por radiaciones.

■ **Primeros auxilios:** es un remedio excelente para tener en casa para quemaduras, rasguños, escaldaduras y quemaduras de sol. Cuando se corta, la hoja fresca libera un gel calmante que puede aplicarse sobre el área afectada.

■ **Trastornos de la piel:** el gel es útil para casi todos los trastornos cutáneos que requieren suavizantes y astringentes. Mejora en parte las várices.

■ **Ulceras:** el efecto protector y curativo del aloe vera también actúa internamente y el gel puede usarse para úlceras pépticas y síndrome de colon irritable.

■ **Laxante:** el líquido amarillo amargo de las hojas (acíbar) contiene antraquinonas, que son muy laxantes. Provocan una contracción de colon que estimula el movimiento intestinal, unas 8 a 12 horas después de ingerirlo. En pequeñas dosis, las propiedades amargas de la hierba estimulan la digestión. En dosis más altas, el acíbar es laxante y purgante.

## PARTES USADAS



***Hojas:** exudan un líquido amargo que se seca y se conoce como "áloe" o "acíbar", y un gel transparente que suaviza la piel.*

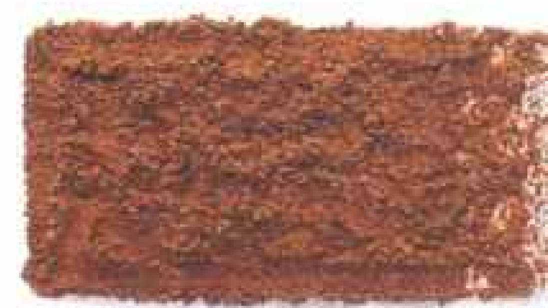
Como remedio de primeros auxilios para quemaduras, se parten las hojas y se aplica el gel que liberan sobre la zona afectada.

***Hojas cortadas***

***Hojas***

## PREPARACIONES Y USOS

**Precauciones:** no aplique el jugo amarillo amargo de la base de las hojas (acíbar) sobre la piel. En algunos países su uso está restringido. No lo consuma durante el embarazo o la lactancia. Evítelo si sufre de hemorroides o trastornos renales.



***Aloe o acíbar:** se usa para el estreñimiento.*



***Jugo:** se prepara comercialmente con el gel. Para úlceras pépticas, tome 50 ml, 3 veces por día.*



***Hojas:** parta una hoja y ábrala para recoger el gel. Aplique generosamente sobre quemaduras y eccemas, dos veces al día.*

**TINTURA:** extraída del acíbar. Para estimular el apetito, tome 5 gotas con agua antes de las comidas.

# *Calendula officinalis* (Compuestas)
# CALÉNDULA



CALÉNDULA
Planta anual de hasta 60 cm de altura, con cabezas florales color naranja brillante de estructura similar a las margaritas.

LA CALÉNDULA ES UNA DE las hierbas más conocidas y versátiles de la medicina herbácea occidental. Los pétalos naranja brillantes son un remedio excelente para la piel inflamada. Sus propiedades antisépticas y curativas ayudan a detener la infección y aceleran la curación. Además, es depurativa y desintoxicante y su tintura e infusión se usan para tratar infecciones crónicas.



*Se consideraba que las coloridas flores de caléndula alegraban y levantaban el espíritu.*

## HÁBITAT Y CULTIVO

Originaria del Sur de Europa se cultiva en regiones templadas de todo el mundo. Se propaga fácilmente de semilla, prospera en casi todos los suelos.
Las flores se cosechan en primavera cuando florecen, y se secan a la sombra. Se la puede cultivar en macetas y canteros, a pleno sol, desde julio hasta noviembre. Crece por semillas que se siembran en mayo en almácigos, o en julio, directamente en el lugar donde se van a cosechar. Prosperan al sol o a media sombra.

## ESPECIES AFINES

Una especie silvestre, la *C. arvense*, parece tener propiedades terapéuticas similares a la caléndula.

## COMPONENTES

- Triterpenos
- Resinas
- Glicósidos amargos
- Aceite volátil
- Esteroles
- Flavonoides
- Mucílago
- Carotenos

## EFECTOS CLAVE

- Antiinflamatorio
- Alivia espasmos musculares
- Astringente
- Evita pérdidas de sangre
- Cicatriza heridas
- Antiséptico
- Desintoxicante
- Suavemente estrógeno

## USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

- **Propiedades terapéuticas:** la caléndula es antiséptica. Algunos componentes son fungicidas (en especial las resinas), antibacterianos y antivirales. También astringe los capilares, lo que explica su eficacia en caso de cortaduras, heridas, venas varicosas y otros problemas inflamatorios.
- **Remedio para la piel:** es un remedio efectivo para la mayoría de los problemas cutáneos menores. Se usa para cortaduras, rasguños, heridas, para piel enrojecida o inflamada y quemaduras menores, incluidas las de sol. También se utiliza para acné, sarpullidos y para problemas de tipo micótico como la tiña, pie de atleta y aftas. Muy útil para dermatitis del pañal y costra láctea, también alivia la irritación del pezón después de amamantar.
- **Trastornos digestivos:** si se usa internamente, la infusión o tintura de caléndula alivia los problemas inflamatorios del aparato digestivo como la gastritis, úlcera péptica, ileítis y colitis.
- **Desintoxicante:** desde antaño, la caléndula ha sido considerada una hierba desintoxicante. Ayuda a tratar la toxicidad que subyace en muchas fiebres e infecciones y los trastornos sistémicos de la piel como el acné y la eccema. También es depurativa del hígado y la vesícula.
- **Usos ginecológicos:** la caléndula tiene un leve efecto estrógeno y suele usarse para aliviar los dolores menstruales y regular el período. La infusión se usa eficazmente como ducha para candidiasis vaginal.

## PARTES USADAS



*Pétalos secos*

*Cabeza floral seca*

Los pétalos naranja brillante indican un alto nivel de ingredientes activos.

*Cabeza floral fresca*

*Las flores se cosechan en verano. Las cabezas florales y los pétalos se separan para usar en diversos preparados.*

## PREPARACIONES Y USOS



***Infusión:*** *para infecciones micóticas crónicas como la tiña o candidiasis, beba 1 taza, 3 veces por día.*



***Crema:*** *aplique a cortaduras y rasguños.*



***Ungüento:*** *para quemaduras menores, aplique hasta 3 veces por día.*

**INFUSION DE ACEITE:** para piel seca inflamada, frote sobre el área 2-3 veces por día.

**TINTURA:** para la eccema, tome 30 gotas con agua, 3 veces por día.

*Arctium lappa (Compuestas)*

# BARDANA, LAMPAZO MAYOR



BARDANA
Planta bianual, sus tallos crecen hasta 1,5 m. Tiene cabezas florales purpúreas y brácteas ganchudas.

ES UNA DE LAS HIERBAS MÁS desintoxicantes, usada tanto en la medicina herbácea china como en la occidental. Se utiliza cuando existe una "sobrecarga" de toxinas, como infecciones de garganta, forúnculos, sarpullidos y problemas cutáneos crónicos. La raíz y las semillas ayudan al organismo a librarse de productos de desecho, y se cree que la raíz es de especial ayuda para eliminar metales pesados.



*En su primer año* ***la bardana*** *produce una roseta de grandes hojas.*

## HÁBITAT Y CULTIVO

Originaria de Europa y Asia, la bardana crece ahora en regiones templadas de todo el mundo, incluído EE.UU. También se cultiva en Europa y China, y se propaga de semillas en primavera. Las semillas se cosechan en verano y toda la planta se levanta en pleno verano.

## ESPECIES AFINES

*A. minus* y *A. tomentosum* se usan de manera similar a la bardana.

## COMPONENTES

- Glicósidos amargos (arctiopicrina)
- Flavonoides (arctiína)
- Taninos
- Poliacetilenos
- Aceite volátil
- Inulina (hasta 45%)
- Sesquiterpenos

## EFECTOS CLAVE

- Depurativo
- Diurético suave
- Antibiótico
- Antiséptico

## INVESTIGACIÓN

- **Antibiótico:** estudios realizados en Alemania (1967) y Japón (1986) muestran que los poliacetilenos, especialmente en la raíz fresca, tienen efecto antibiótico.
- **Otras investigaciones:** la bardana tiene propiedades antibacterianas y fungicidas y efectos diuréticos e hipoglucemiantes (disminuye los niveles de azúcar en sangre).

También parece actuar contra los tumores. Se sabe que la arctiína es relajante del músculo liso.

## USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

- **Historia:** la bardana era un remedio tradicional para la gota, fiebres y cálculos renales. En el s. XVII, Culpeper escribía: "La semilla es muy recomendada para romper la piedra y permitir que se elimine por la orina".
- **Hierba depurativa:** se usa en la medicina herbácea china y occidental como hierba desintoxicante.

Las semillas se utilizan para eliminar toxinas en fiebres e infecciones, como paperas y sarampión. La raíz es efectiva para eliminar productos de desecho en trastornos crónicos de la piel y artritis.

- **Problemas de la piel:** su acción diurética, antibiótica y ligeramente amarga la hace efectiva para problemas de la piel, especialmente cuando la toxicidad es un factor clave, como en los casos de acné, forúnculos, abscesos, infecciones locales, eccemas y psoriasis.
- **Remedios combinados:** rara vez se la utiliza sola en la preparación de remedios. En general, se mezcla con otras hierbas, como diente de león *(Taraxacum officinale)*, para equilibrar su poderosa acción depurativa.

## PARTES USADAS

***Hojas y fruto*** *(que contiene las semillas) se cosechan a fines del verano.*

El fruto está cubierto de brácteas ganchudas.

***La raíz seca*** *sólo se usa en preparados medicinales*

***Hojas secas***

***Las semillas*** *tienen propiedades depurativas y diuréticas*

## PREPARACIONES Y USOS

***Diente de león***

***Remedio:*** *para manchas, prepare una decocción con 2 cucharaditas de raíz de bardana y 5 de raíz de diente de león. Beba 1 taza, dos veces por día.*



***Bardana***

***Tintura de raíz:*** *para la artritis y trastornos de la piel, tome 20 gotas diluídas en agua, 2-3 veces por día, durante unas 4 semanas.*

**DECOCCIÓN DE RAIZ:** es una alternativa a la tintura para el tratamiento de la artritis y trastornos de la piel. Beba 35 ml una vez por día, no más de 4 semanas.

**INFUSIÓN DE SEMILLAS:** use como lavaje para acné y forúnculos.

**CATAPLASMA DE HOJAS:** aplique sobre abscesos y forúnculos.

## *Rumex crispus* (*Poligonáceas*)

# Lengua de Vaca

**Lengua de Vaca**
Planta perenne que crece de 30 cm a 1,5 m de altura, con hojas lanceoladas de hasta 25 cm de largo.

Junto con otras especies del género *Rumex*, esta hierba tiene valiosas propiedades depurativas y para tratar problemas de la piel. Como laxante no es tan conocida como el ruibarbo *(Rheum palmatum)*, pero su efecto intestinal suave es muy apropiado para el estreñimiento leve. La raíz de un moderado sabor amargo, es la única parte de la planta que se usa en medicina. Antiguamente, las hojas se comían como tónico primaveral.



*En otoño,* ***la lengua de vaca*** *se llena de espigas con pequeños frutos rojos leñosos.*

### Hábitat y Cultivo

Originaria de Europa y Asia, la lengua de vaca se encuentra en estado silvestre en muchas regiones del mundo. La raíz se levanta en otoño, se pica y se seca.
En la Argentina, crece en terrenos baldíos y al costado de las rutas. También prospera en maceta, en suelo arenoso. No tolera la excesiva humedad. Se recomienda regarla cada cinco días.

### Especies Afines

Muchas variedades de Rumex tienen propiedades similares, por ejemplo la de hoja ancha *(R. obtusifolius)*. La acedera *(R. acetosella)*, se usa de manera similar a la lengua de vaca. Las variedades de *Rumex* se han usado como purgante durante muchos años. Nicholas Culpeper (1616-1654) describe el *R. alpinus* como "purgante de la bilis y la flema hacia abajo, con suavidad y en forma segura".

### Componentes

- Antraquinonas (hasta un 4%), nepodina, emodina, crisafanol
- Taninos
- Oxalatos
- Aceite volátil

### Efectos Clave

- Laxante suave
- Estimula el flujo de bilis
- Depurativo

### Investigación

- **Antraquinonas:** la lengua de vaca no ha sido bien investigada, pero sus propiedades laxantes y depurativas se atribuyen en gran parte a las antraquinonas. Estos componentes tienen efecto laxante y, a grandes dosis, purgante sobre el colon. Esta acción es similar, pero más suave que la del ruibarbo.
- **Oxalatos:** las hojas de la lengua de vaca eran un tónico primaveral clásico, pero según las investigaciones contienen gran cantidad de oxalatos, que en dosis altas pueden producir cálculos renales y gota. (Sin embargo, el nivel de oxalatos en la raíz no presenta riesgos).

### Usos Tradicionales y Actuales

- **Efecto laxante:** su suave acción laxante la convierte en un remedio útil en casos de estreñimiento leve. Esta acción se potencia al aumentar las fibras en la dieta. Al estimular el colon, mejora la deposición intestinal y se reduce la reabsorción de toxinas.
- **Estimulante biliar:** se cree que la hierba mejora el flujo biliar, lo que contribuye a su acción desintoxicante (los productos de desecho se eliminan a través de los conductos biliares).
- **Hierba depurativa:** la lengua de vaca –generalmente combinada con otros depurativos y desintoxicantes como la bardana *(Arctium lappa)* y diente de león *(Taraxacum officinale)*– se usa para trastornos causados por una concentración de toxinas en el organismo. Con ella se tratan enfermedades de la piel, como eccemas, acné, forúnculos y psoriasis. También se usa para la digestión lenta y estreñimiento, infecciones micóticas y problemas artríticos y reumáticos, especialmente osteoartritis.

## Partes Usadas



***Raíz seca***



***Raíz fresca***

La raíz estimula la bilis hepática, depurando toxinas.

***La raíz*** *es un laxante suave pero efectivo que ayuda a desintoxicar el organismo.*

## Preparaciones y Usos

**Precaución:** no tomar durante el embarazo o la lactancia.



***Decocción:*** *útil para el estreñimiento pasajero. Tome 100 ml diarios.*



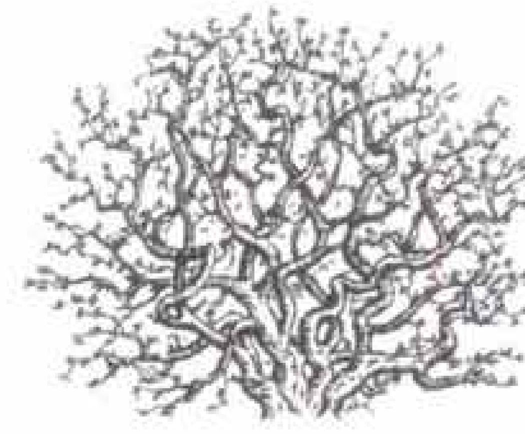
***Tintura:*** *es un remedio depurativo para problemas de la piel. Para acné, tome 3 ml con agua, dos veces por día.*



***Trebol***

***Remedio:*** *para forúnculos, prepare una decocción con partes iguales de lengua de vaca, bardana y raíz de trébol rojo. Beba 1/2 taza diaria.*

# *Commiphora molmol* sin. *C. myrrha* (Burseráceas)
# MIRRA



MIRRA
Árbol caduco espinoso que crece hasta 5 m. Tiene flores amarillo rojizas y frutos puntiagudos.

LA MIRRA, UNOS DE LOS REGALOS ofrecidos al niño Jesús por los Reyes Magos, se ha usado en perfumes, incienso, bálsamos y como símbolo de sufrimiento. Fue utilizada por los egipcios y se la considera una de las medicinas más antiguas. De sabor ligeramente amargo y seco es un remedio excelente para problemas de la boca, la garganta y la piel.



*El árbol de **mirra** produce una resina de aroma muy característico. Se usa en enjuagues bucales.*

## HÁBITAT Y CULTIVO

Originaria del Noreste de África, especialmente Somalía, ahora se la encuentra también en Etiopía, Arabia Saudita, India, Irán y Tailandia. Crece en matorrales, en zonas con sol, y prefiere un suelo bien drenado. Se propaga de semilla en primavera o de gajo al final de la estación de crecimiento. La resina se recoge de las ramas cortadas y se seca para usar.

## ESPECIES AFINES

Hay una cantidad de especies *Commiphora,* muy relacionadas con la mirra, que se usan indistintamente. Se sabe que la *C. mukul* contiene fitosteroles, que tienen acción hormonal. Ambas son tan similares que se supone que la mirra también contiene estos componentes, lo que explicaría su uso en la medicina hindú para problemas menstruales y como afrodisíaco.

## COMPONENTES

- Goma (30-60%), polisacáridos ácidos
- Resina (25-40%)
- Aceite volátil (3-8%), incluyendo eugenol y muchos furanosesquiterpenos

## EFECTOS CLAVE

- Estimulante
- Antiséptico
- Antiinflamatorio
- Astringente
- Expectorante
- Antiespasmódico
- Carminativo

## USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

- **Propiedades terapéuticas:** su acción medicinal no fue bien estudiada, pero se confirmó que es astringente, antiséptica y antimicrobiana. La mirra no es soluble en agua, por lo que suele tomarse en polvo o tintura. Al no ser fácilmente absorbida por los intestinos, por lo que en general se usa externamente o en gárgaras.
- **Remedio ayurvédico:** en la medicina ayurvédica se considera que es tónica, afrodisíaca y depurativa de la sangre. También tiene fama de mejorar el intelecto. Se usa en la India y Medio Oriente para problemas de la boca, encías, digestivos y para menstruaciones irregulares y dolorosas.
- **Remedio para boca y encías:** es una de las hierbas más efectivas para los dolores de garganta, úlceras bucales y gingivitis (infecciones de encías). La tintura diluída se usa como enjuague bucal y es efectiva para gárgaras, contrarrestando la infección y la inflamación y constriñendo los tejidos afectados.
- **Usos externos:** su acción astringente y antiséptica la convierten en un tratamiento útil para el acné, forúnculos y para inflamaciones leves de la piel. Por su efecto secante y levemente anestésico, se usa en Alemania para calmar la irritación causada por la presión que ejercen los miembros ortopédicos.

## PARTES USADAS



*Gomorresina seca*

***La gomorresina** fluye de las fisuras o cortes en la corteza del árbol y se seca en forma de trozos sólidos amarillo-rojizos.*

## PREPARACIONES Y USOS

**Precauciones:** no usar durante el embarazo. No ingerir el aceite esencial.



***Tintura:** para úlceras bucales, aplique un toquecito cada hora.*



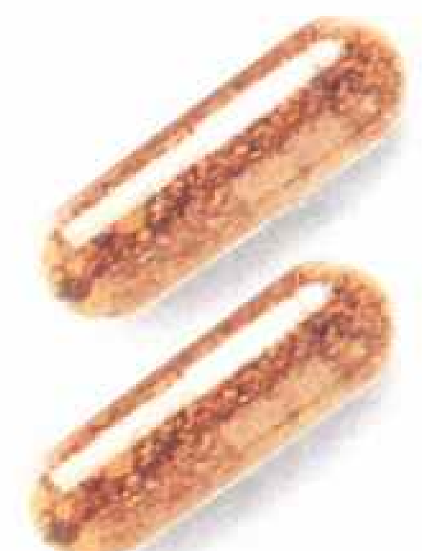
***Aceite esencial:** para sinusitis, diluya 3 gotas en 1 cucharadita de aceite neutro y masajee suavemente.*



***Enjuague bucal:** diluya 1 cucharadita de tintura en 100 ml de agua y use como enjuague para el dolor de garganta.*



***Polvo:** frote un poquito en las encías doloridas, 3 veces por día.*



***Cápsulas:** para el catarro bronquial, tome 1 cápsula de 300 mg, 2 veces por día.*

# *Eugenia caryophyllata* sin. CLAVO DE ESPECIAS, CLAVO AROMÁTICO

**CLAVO DE ESPECIAS** Árbol piramidal de hojas perennes de hasta 15 m de altura. Es muy aromático.



EL CAPULLO SECO es más conocido como especia, pero también se lo valora como medicamento, especialmente en la India y el Sudeste asiático.

Originario de las Islas Molucas, fue de las primeras especias que se comerciaron y se importaron a Alejadría, en el año 176.

El mejor aceite esencial proviene de los clavos, aunque se puede destilar de los tallos y hojas.



*Los clavos de especias son rosados antes de madurar, pero se vuelven marrones despues de secarlos al sol.*

## HÁBITAT Y CULTIVO

Originario de las Islas Molucas (Indonesia) y el Sur de las Filipinas, el árbol crece actualmente en forma extensiva en Tanzania, Madagascar y, en menor escala, en las Antillas y Brasil. Se propaga por semillas en primavera o por esquejes inmaduros en verano. Los capullos cerrados de la flor se recogen dos veces por año, durante su desarrollo, y se secan al sol.

## COMPONENTES

- Aceite volátil conteniendo eugenol (hasta un 85%), acetil eugenol, salicilato de metilo, pineno, vainillina
- Goma
- Taninos

## EFECTOS CLAVE

- Antiséptico
- Carminativo
- Estimulante
- Analgésico
- Previene el vómito
- Antiespasmódico
- Elimina parásitos

## INVESTIGACIÓN

- **Aceite volatil:** las investigaciones argentinas de 1994 revelan que el aceite volátil es fuertemente antibacteriano. El eugenol (un fenol) es el principal componente y el más importante. Es muy anestésico y antiséptico y, por lo tanto, útil para aliviar el dolor de muelas y para el tratamiento de muchas afecciones.
- **Acetil eugenol:** se ha demostrado que el acetil eugenol, otro componente del aceite volátil, tiene un gran efecto antiespasmódico.

## USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

- **Antiguo remedio para todo uso:** el clavo de especias se ha usado en el Sudeste de Asia durante miles de años y se lo considera una panacea para casi todas las enfermedades.
- **Antiséptico:** esta propiedad lo hace útil para ciertas afecciones virales. En Asia tropical, a menudo se receta para la malaria, cólera, tuberculosis y parásitos como los de la sarna.
- **Antiespasmódico:** el clavo de especias alivia malestares digestivos como flatulencias, cólicos e hinchazón abdominal.

Además, sus propiedades antiespasmódicas alivian la tos y, aplicado como tópico, calma el espasmo muscular.

- **Estimulante mental y corporal:** los clavos de especias son estimulantes, tanto para la mente (mejoran la memoria), como para el organismo en general.

En la India y en Occidente se utilizan como afrodisíaco. También se usan como hierba preparto, porque estimulan y fortalecen las contracciones del útero.

- **Usos adicionales:** además de lo mencionado, el clavo se usa para el tratamiento del acné, las úlceras de la piel, irritaciones y orzuelos. También es un efectivo repelente de mosquitos y polillas. En las Molucas se insertaban los clavos de especias en las naranjas para usarlas como repelente de insectos.
- **Herborismo occidental:** a pesar de su apabullante variedad de usos terapéuticos, los clavos de especias no son debidamente apreciados en Occidente.

Sólo se usan regularmente en enjuagues bucales y por sus efectos anestésicos locales, por ejemplo para aliviar el dolor de muelas.

## PARTES USADAS



*Los capullos se recogen cerrados y se dejan secar. Se utilizan en infusiones o polvos y para extraerles el aceite.*

*Capullos frescos*

Las hojas y tallos se usan ocasionalmente para extraerles el aceite.

*Capullos secos (clavos de especias)*

## PREPARACIONES Y USOS

**Precauciones:** su uso externo puede causar dermatitis. No ingiera el aceite esencial, excepto bajo supervisión profesional.





***Infusión:*** *para cólicos, prepárela con 2 clavos en una taza de agua. Tome 3 veces por día.*



***Tintura:*** *para flatulencia, tome 20 gotas con agua, 3 veces por día.*

***Aceite esencial:*** *para dolor de muelas, vierta 1-2 gotas de aceite en un algodoncito y frote sobre el diente dolorido.*

# *Centella asiatica* (*Umbelíferas*)

# CENTELLA, C. ASIÁTICA



CENTELLA
Planta trepadora perenne, crece hasta 50 cm. Tiene hojas en abanico.

LA CENTELLA ES UN ANTIGUO remedio ayurvédico, de gran demanda en Occidente. Es una hierba tónica y depurativa, usada para tratar problemas de la piel y trastornos digestivos. En la India se la utiliza para una variedad de afecciones, incluso la lepra, pero se la valora especialmente como revitalizadora y fortalecedora del sistema nervioso y la memoria. Tiene un sabor agridulce y acre y los hindúes llegan a consumirla en ensalada.



***La centella** se encuentra en estado silvestre en toda la India.*

## HÁBITAT Y CULTIVO

Es originaria de la India y el Sur de EE.UU. También crece en áreas tropicales y subtropicales de Australia, el Sur de África y Sudamérica. Prefiere las zonas pantanosas y la orilla de los ríos. Aunque en general se recoge silvestre, puede cultivarse de semilla en primavera. Las partes aéreas se cosechan todo el año.

## ESPECIES AFINES

La *Hydrocotyle vulgaris* es una especie europea similar, pero a diferencia de la centella, no se le conocen usos terapéuticos.

## COMPONENTES

- Saponinos triterpenoides (asiaticósido, bramósido)
- Alcaloides (hidrocotilina)
- Principios amargos (vellarina)

## EFECTOS CLAVE

- Tónico
- Antirreumático
- Diurético suave
- Sedante
- Vasodilatador periférico

## INVESTIGACIÓN

- **Fertilidad:** investigaciones de mediados de los 90 sugieren que el asiaticósido puede reducir la fertilidad, lo que contrasta con uno de los usos tradicionales de la hierba: en la India la toman para aumentar la fertilidad.
- **Otras investigaciones:** se sabe que la centella licua la sangre y, en grandes dosis, ayuda a bajar los niveles de azúcar en sangre.

## USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

- **Lepra y trastornos de la piel:** en la India se la ha usado durante miles de años y aún ocupa un lugar relevante en la medicina ayurvédica. Se usa específicamente para tratar la lepra, úlceras y otros problemas de piel.
- **Hierba tónica:** en la India tiene una larga tradición como hierba "rejuvenecedora" que mejora la concentración y la memoria. También se usa para la fertilidad, la mala digestión y el reumatismo.
- **Otros usos en la India:** las hojas frescas se dan a los niños para la disentería. También la consideran útil para fiebres, trastornos abdominales, asma y bronquitis. Se usa un extracto de aceite para promover el crecimiento del pelo.
- **Usos occidentales:** no obstante su fama como hierba tónica, la centella se usa principalmente para problemas de piel y heridas. Actualmente se cree que tiene efecto antiinflamatorio y se receta para el reumatismo, artritis reumatoidea y mala circulación.

## PARTES USADAS

***Las partes aéreas** tienen valiosas propiedades tónicas y depurativas.*

En la India, las hojas frescas se comen en ensaladas, como hierba tónica.

***Partes aéreas frescas***

***Partes aéreas secas***

## PREPARACIONES Y USOS

**Precauciones:** ocasionalmente provoca sensibilidad a la luz solar. En algunos países su uso es restringido.



***El polvo** es un importante remedio ayurvédico. Tome 1-2 g por día con agua, como tónico general.*



***Pasta** a base de polvo: mezcle 2 cucharaditas de polvo con 25 ml de agua y aplique sobre la eccema.*

***Infusión:** para el reumatismo tome 35 ml dos veces por día.*

**TINTURA:** para la mala memoria y la falta de concentración, tome 30 gotas con agua, 3 veces por día.

# *Myristica fragrans* (Miristicáceas)

# NUEZ MOSCADA



**NUEZ MOSCADA** Árbol de hojas perennes y aromáticas. Tiene racimos de pequeñas flores amarillas. Crece hasta 12 m. de altura.

TANTO LA NUEZ MOSCADA como el arilo (la macis) son producidos por la mirística y tienen propiedades medicinales similares. Su uso en Occidente es escaso, debido a su efecto tóxico. Sin embargo, son remedios importantes, empleados principalmente para estimular la digestión y tratar infecciones del tubo digestivo. También es valorada desde hace mucho tiempo como afrodisíaco y remedio para la eccema y el reumatismo.



***Nuez moscada y macis:*** *se cultivan comercialmente en los trópicos.*

## HÁBITAT Y CULTIVO

Originario de las Islas Molucas, el árbol de mirística se cultiva ahora en muchas regiones. Se propaga de semillas maduras. La mirística da frutos después de los 8 años y continúa produciendo durante más de 60 años. El fruto se cosecha maduro y la nuez moscada y la macis se separan y se secan. Su cultivo en la Argentina es difícil, ya que necesita suelo pantanoso. Sin embargo, el fruto se consigue con facilidad.

## COMPONENTES

**Nuez moscada:**

- Aceite volátil (hasta un 15%), incluyendo alfa- y beta-pineno, alfa y beta-terpineno, miristicina, elincina, safrol
- Aceite fijo ("manteca de nuez moscada"), miristina, butirina

**Macis:**

- Aceite volátil (similar al de la nuez moscada pero con mayor concentración de miristicina)

## EFECTOS CLAVE

**Nuez moscada:**

- Carminativo
- Alivia espasmos musculares
- Antiemético
- Estimulante

**Macis:**

- Estimulante
- Carminativo

## USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

- **Problemas digestivos:** el aceite esencial tiene efecto anestésico y estimulante sobre el estómago e intestinos, aumentando el apetito y reduciendo náuseas, vómitos y diarrea. Es un remedio eficaz para muchos problemas digestivos.
- **Medicina china:** en China, la nuez moscada se usa específicamente para la diarrea, porque ayuda a constreñir y "calentar" los intestinos y aliviar el dolor abdominal y la distensión debidas al "frío".
- **Afrodisíaco:** en la India, la nuez moscada goza de larga fama como afrodisíaco. Se cree que aumenta el vigor sexual.
- **Usos externos:** los ungüentos a base del aceite fijo (manteca de nuez moscada) se usan para tratar problemas reumáticos. Contrarresta la irritación, estimulando el flujo de sangre al área afectada. En la India, se muele para hacer una pasta que se aplica directamente sobre eccemas y tiña.
- **Seguridad:** las pequeñas dosis medicinales y culinarias de nuez moscada y macis no ofrecen riesgos. Usadas en exceso, las hierbas son excesivamente estimulantes, alucinógenas y tóxicas. Se sabe que el consumo de apenas dos nueces moscadas enteras llegó a ser mortal. La miristicina es alucinógena y el componente más tóxico. Además, el safrol aislado y en altas dosis es carcinógeno.

## PARTES USADAS

***El arilo*** *(macis) rodea la cubierta de la semilla. Se usa en la cocina y como medicina.*




***Semilla seca y arilo***

Arilo escarlata, fresco

***Fruto con semilla y arilo***

Cubierta leñosa de la semilla que contiene la nuez (nuez moscada)

***Núcleo de semilla seca***

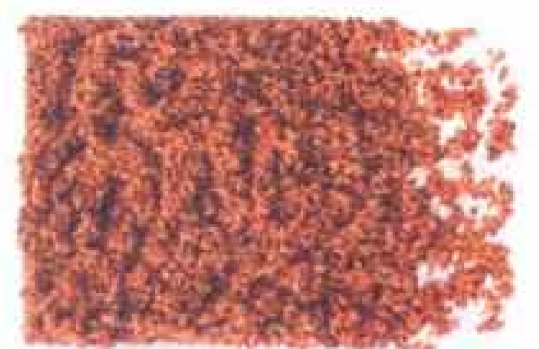
***El núcleo de la semilla*** *(nuez moscada) es un remedio estimulante para infecciones intestinales y trastornos reumáticos. En China, la nuez moscada se conoce como* ***rou dou kou****.*

## PREPARACIONES Y USOS

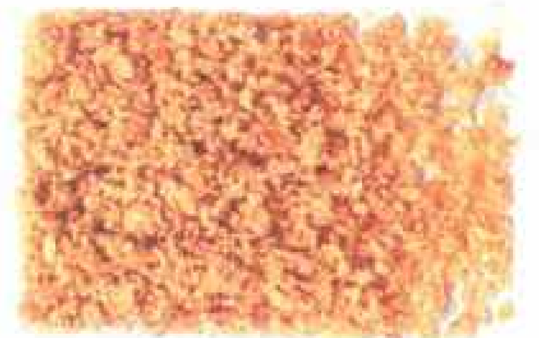
**Precauciones:** el aceite esencial sólo debe ingerirse bajo supervisión profesional. No tomar durante el embarazo.



***El aceite esencial*** *de la nuez moscada es usado ocasionalmente por los herboristas para calmar los vómitos.*



***Nuez moscada rallada:*** *para la eccema, mezcle 2 cucharaditas con un poco de agua y aplique esta pasta.*



***Macis en polvo:*** *se receta para gases e hinchazón abdominal.*



***Infusión:*** *para la gastroenteritis, agregue una pizca de nuez moscada a 1 taza de infusión de menta. Tome 3 veces por día.*

**UNGÜENTO:** preparado con aceite fijo (manteca de nuez moscada). Para afecciones reumáticas, aplique varias veces al día.

# *Hydrastis canadensis* (*Ranunculáceas*)
# HIDRASTIS



**HIDRASTIS**
Pequeña herbácea perenne, con una raíz gruesa amarilla y tallo erecto que crece hasta 30 cm.

EL HIDRASTIS ES UN REMEDIO norteamericano, considerado un curalotodo durante el siglo XIX. Los cherokee y otros pueblos indígenas americanos lo usaban mezclado con grasa de oso para repeler insectos y, en forma de loción, para tratar heridas, úlceras, ojos doloridos e inflamados. También la ingerían para curar afecciones estomacales y del hígado. Actualmente se emplea como astringente y antibacteriano.



***El hidrastis** es una planta de aspecto inusual, con un fruto rojo no comestible.*

## HÁBITAT Y CULTIVO

Crece silvestre en zonas montañosas de bosques húmedos de Norteamérica. Prefiere un suelo bien cubierto con un manto de hojas secas. Actualmente escasea en su medio natural, debido a la cosecha excesiva. Para prosperar necesita un hábitat similar al original. Se propaga por división de matas. Los rizomas de plantas de 3 años se levantan en otoño y se secan sobre tela, al aire libre.

## COMPONENTES

- Alcaloides isoquinolínicos (hidrastina, berberina, canadina)
- Aceite volátil
- Resina

## EFECTOS CLAVE

- Tónico
- Laxante suave
- Antiinflamatorio
- Bactericida
- Amargo
- Estimulante uterino
- Detiene la hemorragia interna
- Astringente

## INVESTIGACIÓN

- **Alcaloides:** para ser una hierba con tanta fama medicinal, es poco lo que se ha estudiado su farmacología. Pero se sabe que su acción se debe en gran parte a los alcaloides isoquinolínicos.
- **Hidrastina:** investigaciones realizadas en Canadá a fines de los años 60 revelan que la hidrastina contrae los vasos sanguíneos y estimula el sistema nervioso autónomo.
- **Berberina:** es amarga, antibacteriana y amebicida. También tiene acción sedante sobre el sistema nervioso central.
- **Canadina:** según los estudios, este alcaloide estimula los músculos del útero.

## USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

- **Membranas mucosas:** la mayoría de los especialistas coinciden en que es un remedio potente para las afecciones de las membrans mucosas del organismo, especialmente de ojos, oídos, nariz, garganta, estómago, intestinos y vagina.
- **Contrarresta la infección:** como infusión diluída puede usarse para lavaje ocular, enjuague bucal para encías infectadas y como lavaje o ducha para candidiasis e infecciones vaginales en general. También es efectiva para la psoriasis.
- **Problemas digestivos:** ingerido, el hidrastis aumenta las secreciones digestivas, es astringente de las mucosas que recubren el aparato digestivo y controla la inflamación. No debe tomarse por períodos largos porque reduce la capacidad de los intestinos de absorber ciertos nutrientes, en especial las vitaminas B.
- **Uso ginecológico:** ayuda a disminuir las menstruaciones profusas. Los herboristas y parteras lo usan para ayudar a detener la sangre después del parto (hemorragia posparto). El hidrastis estimula el útero y, por consiguiente, no debe tomarse durante el embarazo.

## PARTES USADAS



***Rizoma seco***



***Rizoma:** contiene alcaloides que ayudan a suavizar y astringir las membranas mucosas.*

El rizoma tiene un color dorado característico.

***Rizoma fresco***

## PREPARACIONES Y USOS

**Precauciones:** en exceso es tóxico. No lo ingiera si tiene presión arterial alta. No tome durante el embarazo y la lactancia.





***Cápsulas:** para gastritis tome 1 cápsula de 500 mg, 3 veces por día.*



***Tintura:** para el catarro tome 20 gotas con agua 3 veces por día.*

***El polvo** se usa para preparar cápsulas.*

**DECOCCION:** para el dolor de garganta, haga gárgaras con 50 ml, 3-4 veces al día.

**INFUSION DE POLVO:** para candidiasis vaginal, aplique 150 ml.

# *Ulmus rubra* (*Ulmáceas*)
# OLMO



**OLMO**
Árbol grande que crece hasta 18 m de altura, con tronco marrón y corteza rugosa gris blancuzca en las ramas.



ESTA HIERBA ES UN REMEDIO suave y efectivo para las membranas mucosas del pecho, vías urinarias, estómago e intestinos. Los indígenas norteamericanos la usaron como cataplasma para heridas, forúnculos, úlceras e inflamación de ojos e internamente para fiebres, resfríos y dolores intestinales. Tiene una textura muy mucilaginosa y resbaladiza.



***El olmo** produce en verano un fruto marrón rojizo, consistente cada uno en una sola semilla.*

## HÁBITAT Y CULTIVO

Originario de EE.UU. y Canadá, se lo encuentra comúnmente en los Apalaches.
El árbol prospera en las tierras altas, de suelo seco.
La corteza interna del tronco y las ramas se cosechan en primavera.

## ESPECIES AFINES

El olmo americano *(U. americana)* se usa de manera similar y los mohicanos lo tomaban para la tos. En Europa, la corteza seca del olmo se usaba como demulcente. Dioscórides fue el primero en describirlo, en el siglo I°.

## COMPONENTES

- Mucílago
- Almidón
- Taninos

## EFECTOS CLAVE

- Demulcente
- Emoliente
- Nutritivo
- Laxante

## INVESTIGACIÓN

- **Mucílago:** la investigación es escasa, pero su acción como hierba con alto contenido de mucílago es clara.
Cuando la hierba entra en contacto directo con superficies inflamadas, como la piel o la mucosa intestinal, suaviza y recubre el tejido irritado, protegiéndolo de lesiones y alejando toxinas e irritantes.
- **Acción refleja:** su ingesta puede producir una estimulación refleja de las terminaciones nerviosas del estómago e intestinos, llevando a las membranas de las vías urinarias a segregar mucosidad.

## USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

- **Nutriente:** tomado regularmente es nutritivo y suavizante. Resulta un buen alimento durante la convalescencia y estados debilitantes, en especial si la digestión es lenta o muy sensible. También se lo considera un buen alimento para bebés.
- **Problemas digestivos:** es una hierba muy suavizante que puede traer alivio instantáneo a la acidez, diarrea y gastroenteritis. También ayuda a aliviar cólicos, inflamación intestinal, estreñimiento, hemorroides, diverticulitis y síndrome de colon irritable.
- **Afecciones urinarias:** es un remedio útil para problemas urinarios, como la cistitis crónica.
- **Trastornos respiratorios:** el olmo se ha usado para tratar todo tipo de afecciones de pecho y tiene un efecto suavizante en todas ellas, desde tos y bronquitis hasta pleuresía y tuberculosis.
- **Uso externo:** aplicado en forma externa, suaviza y protege la piel. También es efectivo como cataplasma para "aflojar" forúnculos y astillas.

## PARTES USADAS

***La corteza interna** de olmos de 10 años se recoge en primavera y se muele.*



***Corteza seca***



***Corteza fresca***

La corteza contiene mucílago que suaviza los tejidos irritados.

## PREPARACIONES Y USOS



***Infusión:** mezcle 1 cucharadita colmada con 750 ml de agua tibia. Deje reposar 5'. Para diarrea, beba una dosis completa, 1-2 veces por día.*



***Cataplasma:** para heridas, agregue varias gotas de tintura de caléndula a 1 cucharadita de polvo. Haga una pasta y aplique.*



***Cápsulas:** para la bronquitis, tome 1 cápsula de 200 mg, 2-3 veces por día.*

**POLVO:** para la acidez, tome 1 cucharadita con agua, 2-3 veces al día.

Tome **TABLETAS** para diarreas.

## GUÍA DE CULTIVO

Crece a pleno sol, en terrenos altos, donde el suelo no se anegue. Para controlar un insecto similar a la Vaquita de San Antonio, conocida como Vaquita del Olmo, se debe pulverizar las hojas en verano y la corteza en invierno con sipermetrinas.

# *Salvia officinalis* *(Labiadas)*
# SALVIA



SALVIA
Planta perenne de hasta 80 cm, con tallos cuadrangulares y hojas velludas de color gris verdoso o púrpura.

SU NOMBRE BOTÁNICO latino es la clave de su importancia medicinal. La palabra salvia deriva de "salvare", que significa salvar. Actualmente se la utiliza como un remedio efectivo para tratar dolores de garganta, mala digestión y períodos irregulares. También se toma como tónico estimulante suave. Tiene un sabor ligeramente picante, marcadamente amargo y astringente.



***La salvia** se conoce comúnmente como hierba culinaria, pero también es muy importante como medicina.*

## HÁBITAT Y CULTIVO

Originaria del Mediterráneo, la salvia se cultiva en todo el mundo. Prospera en lugares soleados. Crece de semilla en primavera y las plantas se reemplazan cada 3-4 años. Las hojas se recogen en verano.

## ESPECIES AFINES

Hay unas 500 especies de Salvia. La salvia española *(S. lavandulifolia)* no contiene tuyona. Dos especies afines de la *S. officinalis* son dan shen *(S. miltiorrhiza)* y *S. sclarea*.

## COMPONENTES

- Aceite volátil (tuyona - un 50%)
- Diterpenos amargos
- Flavonoides
- Ácidos fenólicos
- Taninos

## EFECTOS CLAVE

- Astringente
- Antiséptico
- Aromático
- Carminativo
- Estrógeno
- Reduce la transpiración
- Tónico

## INVESTIGACIÓN

- **Tuyona:** según las investigaciones, la contenida en el aceite volátil es muy antiséptica y carminativa. También tiene una acción estrogénica, responsable en parte del efecto hormonal de la salvia, en especial como reductora de la producción de leche materna. En exceso, la tuyona es tóxica.
- **Otras investigaciones:** el ácido rosmarínico, un fenol, es un potente antiinflamatorio. El aceite volátil en su totalidad alivia los espasmos musculares y es antimicrobiano.

## USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

- **Antiséptico y astringente:** por su acción combinada - antiséptica, relajante y astringente - es una hierba ideal para tratar todo tipo de dolores de garganta, usándose en gárgaras. También se recomienda para úlceras bucales y dolor de encías. Por su acción astringente se usa en diarreas leves.
- **Tónico:** la salvia es un tónico digestivo y estimulante. En la medicina china es un tónico yin con bien ganada fama de tónico nervino, que a la vez calma y estimula el sistema nervioso.
- **Estimulante hormonal:** valioso remedio para menstruaciones irregulares y escasas, estimula un flujo más abundante. Aunque no se conoce bien su acción hormonal, se sabe que reduce la transpiración, lo que sumado a sus efectos estrogénicos y tónicos lo convierten en un buen remedio para la menopausia. No sólo reduce los "calores", sino que ayuda al organismo a adaptarse a los cambios hormonales característicos.
- **Remedio para el asma:** se usa tradicionalmente para tratar el asma. Las hojas secas todavía se usan en mezclas herbáceas curativas para fumar.

## PARTES USADAS

***Las hojas** tienen valiosas propiedades antisépticas y astringentes.*

*Hojas frescas*

La salvia púrpura *(S. officinalis purpurascens)* es la variedad medicinal preferida.

*Hojas secas*

## PREPARACIONES Y USOS

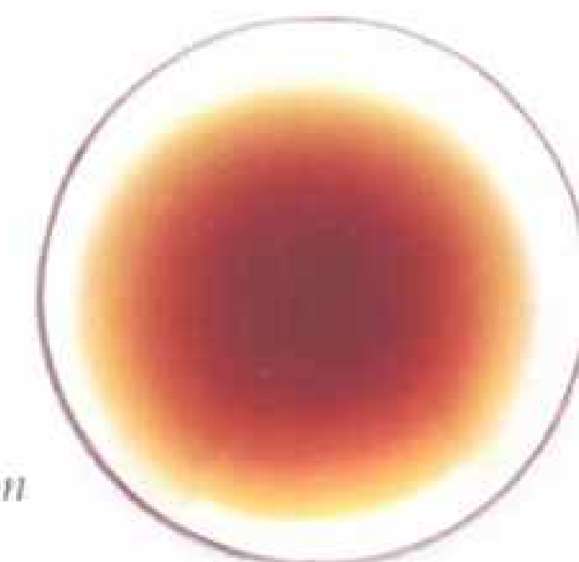
**Precaución:** no tomar en dosis medicinales durante el embarazo o en caso de epilepsia.



***Infusión:** use en gárgaras, para el dolor de garganta, hasta 3 veces por día.*



***Las hojas de salvia frescas** son un remedio útil para primeros auxilios. Frote en picaduras y mordeduras.*



***Tintura:** es un tónico digestivo. Tome 2 ml con agua, dos veces al día.*

## GUÍA DE CULTIVO

Es una planta de crecimiento rápido, que se reproduce por esquejes o semillas, desde agosto hasta diciembre. Prospera en macetas, en una mezcla de arena y tierra, y en jardines con suelo con buen drenaje.

# *Melaleuca alternifolia* (*Mirtáceas*)

# CAYEPUT



CAYEPUT
Árbol de hasta 7 m, de hojas caducas, lanceoladas, con capas de corteza papirácea y espigas de flores blancas.

EL CAYEPUT, y en particular su aceite esencial, es uno de los antisépticos naturales más importantes. Útil para picaduras, quemaduras, heridas y diversas infecciones de la piel, la hierba merece estar en todos los botiquines. Originario de Australia, es un remedio tradicional de los aborígenes. Sus propiedades terapéuticas se investigaron por primera vez en los años 20. Actualmente su uso está muy difundido en Europa y EE.UU.



***El cayeput*** *suministra uno de los antisépticos naturales más efectivos.*

## HÁBITAT Y CULTIVO

Originario de Australia, prospera en suelos húmedos del Norte de Nueva Gales del Sur y Queensland. Actualmente existen grandes cultivos, especialmente en Nueva Gales del Sur. Se multiplica por esquejes en verano. Las hojas y ramas pequeñas se recogen todo el año y de ellas se extrae aceite esencial.

## ESPECIES AFINES

Otras especies de *Melaleuca* que proporcionan valiosos aceites esenciales son *M. leucadendron*, *M. viridiflora*, con hojas anchas, y *M. linariifolia*, cuyo aceite esencial es similar al del cayeput.

## COMPONENTES

- Aceite volátil (los porcentajes son variables), terpineno-4-ol 40%, gamma-terpineno 24%, alfa-terpineno 10%, cineol 5%

## EFECTOS CLAVE

- Antiséptico
- Bactericida
- Fungicida
- Antiviral
- Estimulante inmune

## INVESTIGACIÓN

- **Propiedades antisépticas:** las investigaciones sobre el aceite esencial comenzaron en Australia, en 1923. Desde los años 60 se estudia intensivamente y sus propiedades antisépticas están bien determinadas. Los ensayos clínicos muestran su efectividad para una serie de infecciones, especialmente para hongos y problemas de la piel, como candidiasis vaginal, acné y verrugas.
- **Componentes activos:** uno de los más importantes es el terpineno, antiséptico bien tolerado por la piel. El aceite también contiene cineol, que puede irritar la piel. Su contenido varía, el aceite de calidad inferior tiene más del 10% y puede llegar al 65%.

## USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

- **Remedio tradicional:** las hojas se machacan y se inhalan o se usan en infusiones para la tos, resfríos e infecciones cutáneas.
- **Problemas de piel:** el cayeput puede aplicarse en infecciones de piel, como pie de atleta y tiña. También se usa para callos, verrugas, acné, forúnculos, quemaduras, heridas y otras afecciones de la piel.
- **Infecciones crónicas:** puede ingerirse para tratar infecciones crónicas y algunas agudas, especialmente cistitis, fiebre glandular y síndrome de fatiga crónica.
- **Infecciones orales:** la hierba es efectiva en enjuagues bucales para infecciones orales y gingivitis. Puede usarse en gárgaras, para el dolor de garganta.
- **Infecciones vaginales:** excelente remedio para infecciones vaginales, incluyendo candidiasis.

## PARTES USADAS

***Las hojas*** *tienen altos niveles de un aceite volátil muy antiséptico y se usan en preparados para problemas e infecciones de piel.*

Las hojas machacadas despiden un intenso aroma.

***Hojas frescas***



***Hojas secas***

## PREPARACIONES Y USOS

**Precaución:** no ingerir el aceite esencial, excepto bajo supervisión profesional.

***Crema:*** *agregue 5 gotas de aceite esencial a 1 cucharita de crema base y aplique sobre la parte afectada, 3 veces por día.*



***Infusión:*** *para infecciones crónicas, haga una infusión con 1/2 cucharadita de hierba en una taza de agua. Tome 2 veces por día.*



***Aceite esencial:*** *mezcle 3 gotas con 12 gotas de aceite neutro y aplique sobre el pie de atleta.*

**OVULOS:** para infecciones vaginales inserte uno 3 veces por día.

# *Rosmarinus officinalis* (Labiadas)

# ROMERO



**ROMERO**
Arbusto perenne muy aromático que crece hasta 2 m, con hojas lineares angostas verde oscuras.

ORIGINARIO DEL SUR DE EUROPA, el romero se usa desde la antigüedad para mejorar y fortalecer la memoria. En Grecia, aún se suele encender en las casas de los estudiantes, cuando están por rendir exámenes. Tiene una larga reputación como hierba tónica y energizante, transmisora de un gusto por la vida que, hasta cierto punto, se refleja en su particular sabor aromático.



***El romero** era el símbolo de la fidelidad entre amantes, por su capacidad para mejorar la memoria.*

## HÁBITAT Y CULTIVO

Originario del Mediterráneo, el romero crece libremente en gran parte del Sur de Europa y se cultiva en todo el mundo. Se propaga por semillas o esquejes y prefiere el clima cálido, moderadamente seco, y un sitio resguardado.
Las ramas se recogen en el verano, después de la floración, y se secan a la sombra.

## COMPONENTES

- Aceite volátil (1-2%) contiene borneo, canfeno, alcanfor, cineol
- Flavonoides (apigenina, diosmina)
- Taninos
- Ácido rosmarínico
- Diterpenos
- Rosmaricina

## EFECTOS CLAVE

- Tónico
- Estimulante
- Astringente
- Nervino
- Antiinflamatorio
- Carminativo

## INVESTIGACIÓN

- **Rosmaricina:** se demostró que es un estimulante y analgésico suave.
- **Aceite volátil:** el contenido varía dentro de la planta. Es analgésico y estimulante, especialmente cuando se aplica sobre la piel.
- **Otras investigaciones:** su efecto antiinflamatorio se debe principalmente al ácido rosmarínico y a los flavonoides. Éstos también fortalecen los capilares. La hierba entera tiene propiedades amargas y astringentes.

## USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

- **Estimulante circulatorio:** el romero ocupa un lugar central en la medicina herbácea europea. Es calorífico y estimula la circulación de sangre a la cabeza, mejorando la concentración y la memoria. También alivia el dolor de cabeza y las migrañas y estimula el crecimiento del cabello al mejorar el flujo sanguíneo al cuero cabelludo.
- **Problemas nerviosos:** se ha usado para tratar la epilepsia y el vértigo.
- **Mala circulación:** se cree que sube la presión arterial baja, por lo que es útil para los desmayos y debilidad, asociados con una circulación deficiente.
- **Restaurativo:** ayuda a la recuperación en casos de estrés prolongado y enfermedades crónicas. Se cree que estimula las glándulas suprarrenales y se usa específicamente para la debilidad debida a mala circulación y digestión.

## PARTES USADAS

***Las hojas** se recogen en verano y se usan en preparados o se destilan para obtener su aceite.*



El aceite volátil se concentra más en las hojas.

*Hojas frescas*



*Hojas secas*

## PREPARACIONES Y USOS

**Precaución:** no ingerir el aceite esencial, excepto bajo control profesional.



***La tintura** es un excelente tónico. Para el estrés, tome 2 ml con agua, 2 veces por día.*



***Aceite esencial:** para mejorar la concentración, encienda varias gotas en un quemador de aceite.*

**INFUSION:** para aliviar el dolor de cabeza, tome 50 ml cada 3 horas. La infusión, frotada sobre el cuero cabelludo, aumenta el crecimiento del pelo.

- **Hierba energizante:** suele darse a personas que, aunque no están enfermas, se encuentran estresadas y no logran sus objetivos. El romero levanta el espíritu y es efectivo para la depresión leve o moderada.
- **Otros usos:** aplicado como loción o aceite esencial diluído, alivia los dolores musculares o reumáticos.
Agregue la infusión o el aceite esencial al agua del baño para una inmersión vivificante.

# *Persea americana* (Lauráceas)

# PALTA



PALTA
Árbol de hasta 20 m de altura, con hojas perennes, coriáceas, verde oscuras y flores blancas.

LA MEDICINA HERBÁCEA utiliza diversas partes de la palta. Las hojas y la corteza se usan para problemas digestivos y tos. Además de ser muy nutritivo, el fruto tiene un amplio espectro de aplicaciones medicinales. Los indígenas de Guatemala usan la pulpa para estimular el crecimiento del pelo, la cáscara para expulsar lombrices y la semilla para tratar la diarrea. En África occidental, la pulpa se consume como alimento para bebés.



***La palta** es muy nutritiva y un excelente alimento para bebés.*

## HÁBITAT Y CULTIVO

Autóctona de América Central, la planta se cultiva en regiones tropicales y subtropicales -incluídos Israel, España y Sudáfrica- por su fruto. Se propaga por la semilla. Las hojas se cosechan a medida que se necesitan y el fruto, aún verde, se recoge cuando termina de crecer.

## ESPECIES AFINES

Otras especies de *Persea* tienen frutos similares a la palta y se usan de igual forma.

## COMPONENTES

**Hojas y corteza:**
- Aceite volátil (metil chavicol, alfa-pineno)
- Flavonoides
- Taninos

**Pulpa del fruto:**
- Grasas no saturadas
- Proteínas (un 25%)
- Sesquiterpenos
- Vitaminas A, B1 y B2

## EFECTOS CLAVE

**Hojas y corteza:**
- Astringente
- Carminativo
- Alivia la tos
- Estimula la menstruación

**Pulpa del fruto:**
- Emoliente
- Carminativo

**Cáscara:**
- Expulsa los gusanos

## INVESTIGACIÓN

- **Colesterol:** el fruto ayuda a bajar los niveles de colesterol.
- **Venenos:** el ganado que se alimentó de hojas, fruto o corteza de palta parece ser más resistente a los efectos tóxicos de la mordedura de serpiente y otros venenos.

## USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

- **Hojas y corteza:** las hojas y corteza de ramas jóvenes estimulan la menstruación y pueden inducir el aborto. Por ser astringentes y carminativas, las hojas se usan para diarrea, gases y flatulencia. Además, son efectivas para aliviar la tos, para obstrucciones hepáticas y para reducir los altos niveles de ácido úrico, que causan la gota.
- **Fruto:** la cáscara se usa como remedio para expulsar lombrices. El puré de pulpa es un alimento nutritivo y se cree que tiene propiedades afrodisíacas. Usado externamente, suaviza y refresca la piel. También se aplica a heridas purulentas y en el cuero cabelludo para estimular el crecimiento del pelo.
- **Aceite:** el aceite extraído de la semilla de palta, nutre y conserva el tono de la piel.

Suaviza las asperezas y sequedad cutáneas y mejora el crecimiento del cabello.

## PARTES USADAS

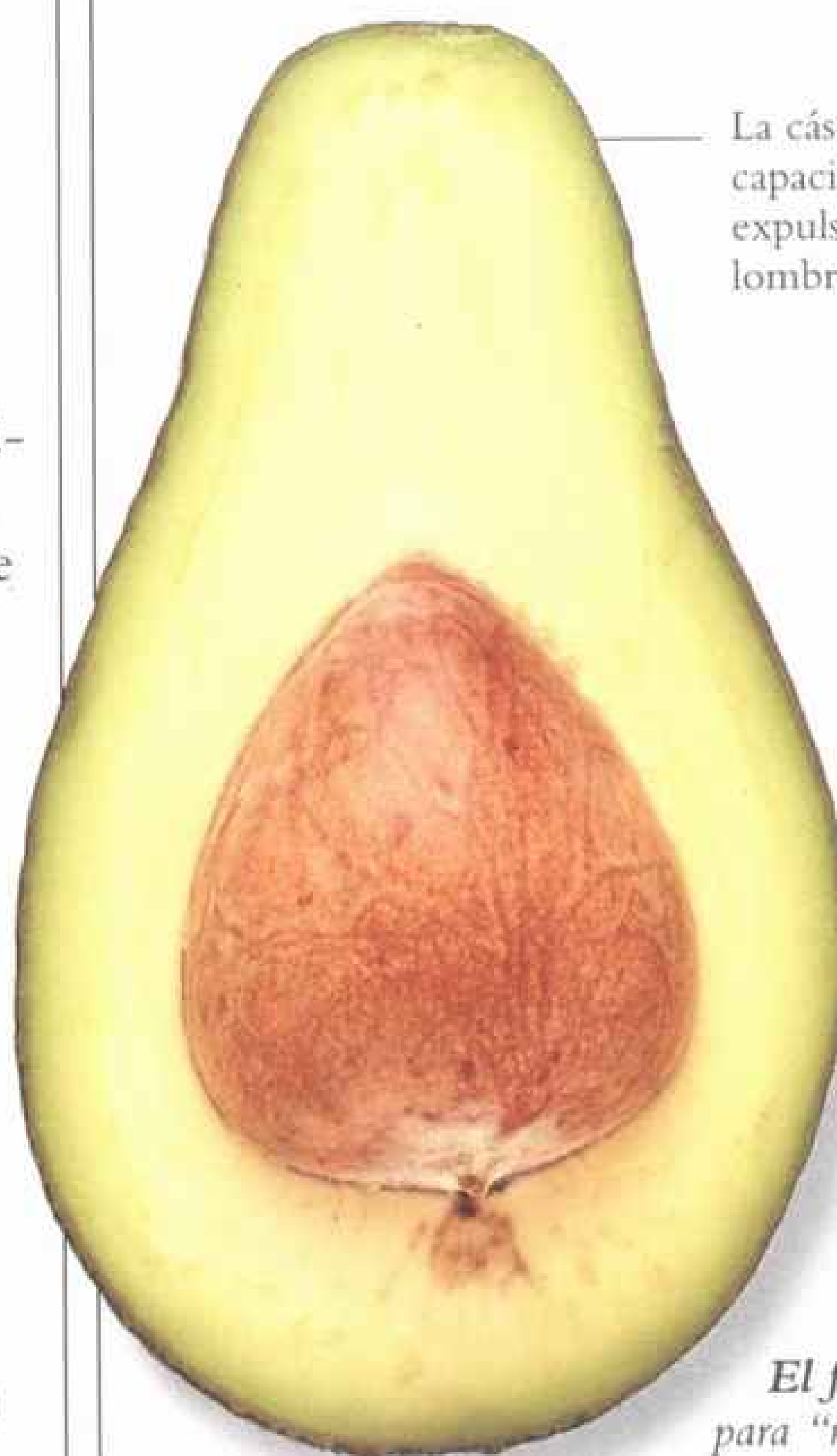


*Hojas secas*



***Las hojas** son un remedio astringente para diarreas.*

*Hojas frescas*



La cáscara tiene la capacidad de expulsar las lombrices.

***La semilla** contiene aceite de buena calidad.*

***El fruto** es nutritivo y se usa para "madurar" heridas purulentas.*



***La corteza** se desprende del árbol y se usa para tratar diarrea y disentería.*

## PREPARACIONES Y USOS

**Precaución:** no usar las hojas y corteza durante el embarazo.



***Aceite de la semilla:** para imperfecciones de la piel, frote diariamente sobre ellas, un poquito de aceite.*



***Decocción de hojas o corteza:** para diarrea, tome 1/2 taza, 3 veces por día.*



***Puré de pulpa:** para ayudar a cicatrizar heridas, aplique un poquito de puré, 3 veces por día.*

# Información esencial

*Antes de usar los remedios lea lo siguiente.*

**Dosis**

■ Salvo cuando se especifica *Infantes y Niños*, todas las dosis dadas son para adultos.
■ No exceder nunca la dosis indicada; doblarla *no* hace que una medicina sea doblemente efectiva.
■ Antes de tomar un remedio lea las precauciones y advertencias que corresponden a las hierbas que lo componen.
■ Para la misma dolencia no tome internamente más de 2 remedios al mismo tiempo, ni más de 1 interno y 1 externo, a menos que esté así especificado. Los remedios alternativos con hierbas diferentes están divididos con el símbolo de una hoja. Cuando en un remedio se dan formas diferentes (ej. tome tintura o infusión), es preferible la primera.

**Por Cuánto Tiempo Deben Tomarse**

Tome los remedios hasta que desaparezcan los síntomas. Si no hay mejoría dentro de 2–3 semanas, si la dolencia empeora, o si hay duda, consultar al médico.

**Busque Ayuda Profesional**

■ Se indica cuándo se debe consultar al médico. También consulte si toma el remedio por más de 3 semanas.

**Infantes y Niños**

■ No dé a tomar internamente medicinas de hierbas (ni otras) a los bebés menores de 6 meses, sin consulta profesional.
■ En *Infantes y Niños,* (pág. 12, Nº 6) se indican dosis para niños. También los otros remedios pueden darse a menores de 12, reduciendo las dosis como sigue:
■ 6-12 meses de edad – 1/10 de la dosis de adulto
■ 1-6 años de edad – 1/3 de la dosis de adulto
■ 7-12 años de edad – _ de la dosis de adulto.

**Los Ancianos**

■ Debido a su metabolismo más lento, suelen requerir dosis menores. Los mayores de 70 deben tomar 3/4 de la dosis de adulto

**Embarazo**

■ Durante los primeros 3 meses, evitar todas las medicinas, de hierbas o cualquiera, a menos que sea absolutamente esencial.
■ Evitar tinturas alcohólicas durante el embarazo.
■ Las hierbas indicadas en *Embarazo* (pág. 34, Nº 6) son seguras. Muchos de los remedios de otras secciones también son seguros, *pero siempre hay que leer las precauciones y advertencias para el remedio y para las hierbas que lo componen.*
■ Hierbas que hay que evitar:
tuya *(Thuja occidentalis)*, cimicifuga *(Cimicifuga racemosa)*, buchu *(Barosma betulina)*, angélica china *(Angelica sinensis)*, ruibarbo *(Rheum palmatum)*, dan shen *(Salvia miltiorrhiza)*, garra del diablo *(Harpagophytum procumbens)*, piretro de jardín *(Tanacetum parthenium)*, ginseng americano *(Panax ginseng)*, junípero, enebro *(Juniperus communis)*, regalíz *(Glycyrrhiza glabra)*, agripalma *(Leonurus cardiaca)*, mirra *(Commiphora molmol)*, poleo europeo *(Mentha pulegium)*, madera amarilla *(Zanthoxylum americanum)*, sen de la India *(Cassia senna)*, bolsa de pastor *(Capsella bursa-pastoris)*, verbena *(Verbena officinalis)*, peonia blanca *(Paeonia lactiflora)*, ñame *(Dioscorea villosa)*, ajenjo *(Artemisia absinthium)*, mil hojas *(Achillea millefolium)*, lengua de vaca *(Rumex crispus)*
■ Evitar dosis medicinales de angélica *(Angelica archangelica)*, anís *(Pimpinella anisum)*, pimiento de cayena *(Capsicum frutescens)*, apio *(Apium graveolens)*, salvia *(Salvia officinalis)*. Aparecen advertencias y precauciones en lugares relevantes.
■ Aceites esenciales que hay que evitar:
manzanilla *(Chamomilla recutita)*, tomillo *(Thymus vulgaris)*

**Medicamentos Recetados**

Algunas hierbas interactúan con las drogas farmacéuticas. Si usted está tomando una droga prescripta, consulte al profesional antes de tomar una hierba, y no deje de tomar ninguna medicina si no cuenta con su aprobación.



***Con las infusiones*** *se logran remedios efectivos. Algunos son bebidas relajantes y refrescantes.*

# Preparaciones con Hierbas

■ Todas las cantidades son para hierbas secas a menos que se especifique.
■ Cuando se puede usar más de una parte de una hierba, las instrucciones especifican qué parte usar. Use sólamente esa parte. No use semillas que se venden para sembrar.
■ A menos que se indique lo contrario, las preparaciones se hacen con cantidades standard de hierbas secas, como sigue:

**Infusiones:** use una cucharadita de hierba por taza de agua, o prepare bastante para 3-4 dosis usando 20g de hierba en 500 ml de agua. Use un recipiente tapado para retener los valiosos aceites volátiles de la hierba.

**Decocciones:** use 20 g de hierba en 750 ml de agua.

**Inhalaciones:** agregue 5-10 gotas de aceite esencial en 1 litro de agua bien caliente, o use una infusión.

**Lociones:** use 500 ml de infusión o decocción, o 25 ml de tintura diluida en 500 ml de agua.

**Tabletas o cápsulas:** la mayoría de las hierbas se consiguen de estas dos formas, sin receta. Tome según se indica en el envase. Para hacer cápsulas, use 250 mg de hierba en polvo por cápsula.

**Tinturas:** aga con 1 parte de hierba por 5 partes de alcohol. Algunas tinturas se consiguen listas para usar. Tome las tinturas con agua fría excepto indicación en contrario. A veces la cantidad de gotas recomendada abarca dos cifras, p.ej. 20-40 gotas. En estos casos, comience con la cantidad más baja y aumente de a 5-10 gotas por dosis según se necesite.

**Aceites Esenciales**

No tome aceites esenciales internamente a no ser que el médico se lo indique. Para uso externo, diluya los aceites esenciales con un aceite neutro, o vehículo, tal como el de girasol o almendras, en una proporción de 1 parte de aceite esencial por 20 partes de aceite neutro, p.ej. 5 gotas de aceite esencial en 1 cucharadita (5ml) de aceite neutro. Para un baño, agregue 5-10 gotas de aceite esencial puro en el agua corriente.

**Medidas**

| | |
|---|---|
| 1 ml | = 20 gotas |
| 5 ml | = 1 cucharadita (de té) |
| 20 ml | = 1 cucharada (de sopa) |
| 70 ml | = 1 vaso |
| 150 ml | = 1 taza |

# Otras Plantas Medicinales

Esta sección ofrece una guía sobre una importante variedad de hierbas curativas, utilizadas por las medicinas herbáseas de diferentes culturas. Entre ellas se encuentran el benjuí de Sumatra *(Styrax benzoin)*, apreciado por los asiáticos por sus propiedades antisépticas y astringentes; y el dracontium *(Symplocarpus foetidus)*, usado por los pueblos indígenas norteamericanos para tratar el asma y la bronquitis, y el tejo *(Taxux baccata)*, un arbol sagrado pra los druidas, cuyas hojas se utilizaban para aliviar problemas reumáticos y urinarios. La descripción de cada una de las especies incluye información sobre su origen y formas de cultivo, así como su historia y uso tradicional.

## *Sesamum indicum*
## *(Pedaliáceas)*
# SÉSAMO

**DESCRIPCIÓN:** planta anual erecta de hasta 2 m. Tiene hojas de lanceoladas a ovales, flores blancas, rosadas o malva y cápsulas con pequeñas semillas grises.
**HÁBITAT Y CULTIVO:** oriundo de África, el sésamo se cultiva en áreas tropicales y subtropicales de todo el mundo. La raíz se levanta en verano y las semillas se juntan cuando las cápsulas se tornan marrón negruzcas.
**PARTES USADAS:** semillas, aceite de semilla, raíz.
**COMPONENTES:** las semillas son muy nutritivas y contienen 55% aceite, compuesto principalmente de grasas insaturadas (ácidos oleico y linoleico, un 43% c/u), 26% proteína, vitaminas B3 y E, ácido fólico y minerales (especialmente calcio).
**HISTORIA Y TRADICIÓN:** el sésamo fue una de las plantas encontradas en la tumba de Tutancamón (1370-1352 a. de C). En el antiguo Egipto, las semillas se comían y también se prensaban para obtener aceite, que se usaba como combustible en lámparas y para ungüentos. También se come en la India y China, donde se usa desde hace miles de años.
**USOS Y ACCIÓN MEDICINAL:** el sésamo se usa en China principalmente como alimento y condimento, pero también se utiliza para corregir "estados de deficiencia", sobre todo los que afectan al hígado y los riñones. Las semillas se prescriben para mareos, tinnitus (zumbido en los oídos) y visión borrosa (cuando es causada por anemia). Por su efecto lubricante en el tubo digestivo, las semillas son consideradas un buen remedio para el estreñimiento "seco". También tienen una marcada propiedad de estimular la producción de leche materna. El aceite es bueno para la piel y se usa como base para cosméticos. En varias tradiciones, se usa la decocción de raíz para tratar la tos y el asma.
**INVESTIGACIÓN:** en experimentos realizados con animales de laboratorio, las semillas de sésamo han reducido los niveles de azúcar en sangre y aumentado los de glicógeno (carbohidratos almacenados).

## *Smilax* spp.
## *(Liliáceas)*
# ZARZAPARRILLA

**DESCRIPCIÓN:** planta leñosa perenne trepadora, crece hasta 5 m. Tiene hojas ovales, con zarcillos y pequeñas flores verdosas.
**HÁBITAT Y CULTIVO:** lse encuentra en bosques tropicales y regiones templadas de Asia y Australia. La raíz se levanta durante todo el año.
**PARTE USADA:** raíz.
**COMPONENTES:** contiene 1-3% de saponinas esteroides, fitosteroles (incluyendo beta- y e-sitosterol), un 50% de almidón, resina y minerales.
**HISTORIA Y TRADICIÓN:** llevada a España desde el Nuevo Mundo en 1563, la zarzaparrilla fue exaltada como una cura para la sífilis, debido a que, se decía, había sido usada con éxito en el Caribe. El alegato resultó, empero, exagerado y la popularidad de la hierba declinó. En México, la hierba ha sido usada tradicionalmente para una variedad de problemas de piel. Antes de ser reemplazada por agentes artificiales, la raíz de zarzaparrilla era el aromatizante de la "root beer", un popular refresco de EE.UU.
**USOS Y ACCIÓN MEDICINAL:** es antiinflamatoria y depuradora. Alivia afecciones de la piel, como eccemas, psoriasis y picazón generalizada y contribuye a tratar el reumatismo, la artritis reumatoidea y la gota. Tiene acción tónica y específicamente testosterógena, aumentando en el organismo el volumen muscular, y tiene un uso potencial para tratar la impotencia. También tiene un efecto progestógeno que la hacen beneficiosa en problemas pre-menstruales y alteraciones de la menopausia, como debilidad y depresión. En México se sigue consumiendo la raíz por la reputación de sus propiedades tónicas y afrodisíacas. Algunos pueblos nativos del Amazonas la toman para aumentar la virilidad y para tratar problemas menopáusicos.
**INVESTIGACIÓN:** según ensayos realizados en China, la zarzaparrilla podría actuar en la leptospirosis, un rara enfermedad trasmitida por las ratas. Los estudios realizados sobre los efectos de la raíz en el tratamiento de la sífilis, registraron mejorías en un 90% de los casos agudos.

## *Solanum dulcamara*
## *(Solanáceas)*
# DULCAMARA

**DESCRIPCIÓN:** trepadora leñosa de tallo esbelto, crece hasta 4 m. Tiene hojas ovales profundamente lobuladas, flores morado oscuro con anteras amarillas y bayas escarlatas aovadas.
**HÁBITAT Y CULTIVO:** autóctona de Europa y Norte de África y Asia, se ha aclimatado en Norteamérica. Es una planta común en la vera de los caminos y prospera en suelos pobres. Sus ramitas se cortan en primavera u otoño y la corteza de la raíz se cosecha en otoño.
**PARTES USADAS:** ramitas, corteza de la raíz.
**COMPONENTES:** alcaloides esteroides (incluyendo solasodina y soldulcamaridina), saponinas esteroides y un 10% de taninos.
**HISTORIA Y TRADICIÓN:** en 1735, el herborista irlandés K'Eogh resumía los usos de la dulcamara: "tiene un naturaleza seca y caliente. En decocción con vino . . . abre las obstrucciones del hígado y del bazo y es buena, por lo tanto, en la ictericia. También cura todas las heridas, magulladuras y hernias internas, porque disuelve la sangre coagulada, causando su paso por la orina". El botánico sueco Carl von Linneo (1707-1778), la consideraba un valioso remedio para la fiebre y los desórdenes inflamatorios.



**LA DULCAMARA** *se emplea en problemas de la piel y en bronquitis.*

**USOS Y ACCIÓN MEDICINAL:** tiene propiedades estimulantes, expectorantes, diuréticas, desintoxicantes y antirreumáticas. Ingerida, se considera más efectiva para tratar problemas dérmicos como la eccema, el prurito, la psoriasis y las verrugas. La decocción de las ramitas, usada como lavaje, puede contribuir a disminuir la severidad de esas afecciones. También se toma para aliviar el asma, la bronquitis crónica y trastornos reumáticos, incluida la gota.
**ADVERTENCIA:** la dulcamara en exceso es tóxica. Usar sólo bajo supervisión médica.

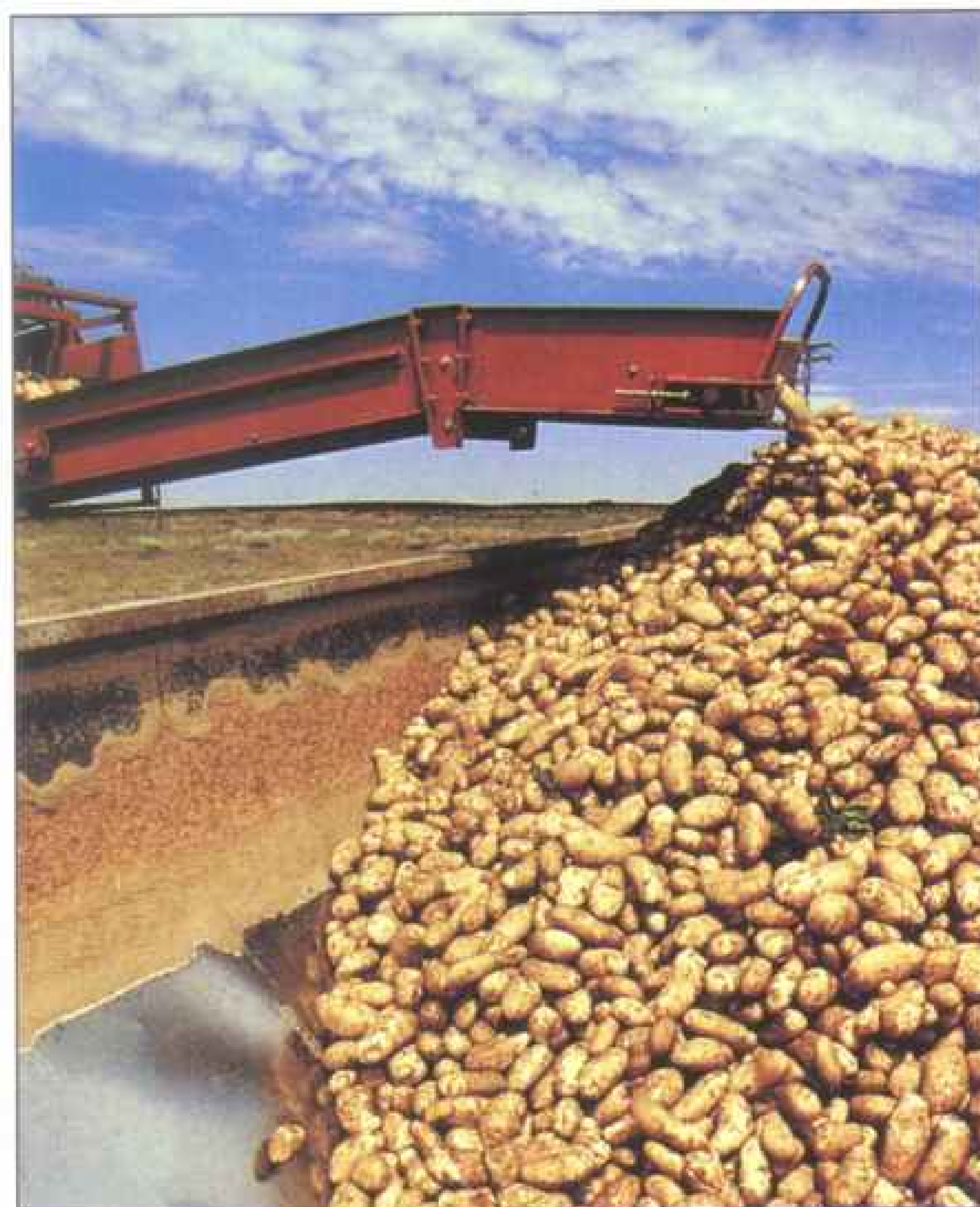
## *Solanum melongena*
## *(Solanáceas)*
# BERENJENA

**DESCRIPCIÓN:** planta herbácea erguida perenne, de hasta 70 cm. Tiene hojas algo

vellosas, flores violetas y grandes frutos morados.
**HÁBITAT Y CULTIVO:** autóctona de la India y el Sudeste asiático, se cultiva en muchas regiones tropicales. También crece bajo vidrio, en climas más fríos. El fruto maduro se cosecha en todo el año.
**PARTES USADAS:** fruto, jugo del fruto, hojas.
**COMPONENTES:** contiene proteínas, carbohidratos y vitaminas A, B1, B2 y C.
**HISTORIA Y TRADICIÓN:** en el Sur y Este de Asia la berenjena se cultiva como alimento desde tiempos remotos.
**USOS Y ACCIÓN MEDICINAL:** su fruto baja los niveles de colesterol en sangre y es adecuada como parte de una dieta que ayude a regular la presión arterial. El fruto fresco puede aplicarse como cataplasma para las hemorroides, pero se usa con más frecuencia en forma de aceite o ungüento. El fruto y su jugo son diuréticos efectivos. Con las hojas se puede hacer un emplasto calmante y emoliente para el tratamiento de quemaduras, abscesos, herpes labial y alteraciones similares.
**ADVERTENCIA:** las hojas son tóxicas y sólo deben usarse externamente.

## *Solanum tuberosum*
*(Solanáceas)*
# PAPA

**DESCRIPCIÓN:** planta perenne, crece hasta 1 m. Tiene tallos ramosos con hojas compuestas, flores blancas o moradas, bayas verdes y tubérculos abultados (papas).
**HÁBITAT Y CULTIVO:** autóctona de Chile, Bolivia y Perú, la planta de papa, con sus muchas variedades, se cultiva en todo el mundo. El tubérculo se saca en otoño hasta principios de primavera.
**PARTE USADA:** tubérculo.
**COMPONENTES:** la papa contiene almidón, grandes cantidades de vitaminas A, B1, B2, C y K, minerales (principalmente potasio) y pequeñas cantidades de alcaloides atropina. Una propiedad de estos alcaloides es la reducción de las secreciones digestivas, incluyendo ácidos producidos en el estómago.
**HISTORIA Y TRADICIÓN:** los pueblos quechua y aymara de los Andes centrales cultivaban muchas especies y variedades diferentes de papa. A principios del s. XVI, la papa fue introducida en Europa por los españoles que volvían del Nuevo Mundo, pero recién en el s. XVIII se convirtió en un alimento básico de la cocina europea. Si bien no se ha establecido si el agua de cocción posee beneficios medicinales, es reconocida como un buen limpiador de la plata.
**USOS Y ACCIÓN MEDICINAL:** tomado con moderación, el jugo de papa es bueno en el



*LA PAPA es buena para aliviar los síntomas dolorosos de la úlcera gástrica.*

tratamiento de la úlcera péptica. El jugo o la papa pisada pueden usarse externamente para aliviar articulaciones doloridas, dolores de cabeza y espalda, urticaria y hemorroides. En la India, la cáscara se usa para tratar las encías inflamadas y curar quemaduras.
**ESPECIES AFINES:** la raíz de la *S. insidiosum* brasileña se usa como diurético y como remedio para el estómago.
**ADVERTENCIAS:** todas las partes de la planta, salvo el tubérculo, son tóxicas. Las dosis excesivas de jugo de papa son nocivas. No supere el consumo diario del jugo de una papa por día.

## *Solanum xanthocarpum*
*(Solanáceas)*
# KANTAKARI

**DESCRIPCIÓN:** planta espinosa perenne, de hasta 1 m de altura, con muchas ramas. Tiene hojas ovales, flores moradas y fruto amarillo.
**HÁBITAT Y CULTIVO:** oriunda de Asia tropical, prefiere suelos pobres. Las hojas y la raíz se cosechan a medida que se necesitan y las semillas se juntan cuando maduran.
**PARTES USADAS:** hojas, semillas, raíz.
**COMPONENTES:** contiene alcaloides esteroides (incluyendo solanocarpina)
**USOS Y ACCIÓN MEDICINAL:** en la tradición ayurvédica, las hojas se ingieren para tratar gases y estreñimiento. Con ellas también se preparan gárgaras para afecciones de garganta y encías. Las semillas son expectorantes y anticatarrales y pueden tomarse para alivio del asma y del catarro bronquial. La raíz se usa para tratar mordeduras de serpiente y picaduras de escorpión.
**ADVERTENCIA:** usar sólo bajo supervisión profesional.

## *Solidago virgaurea*
*(Compuestas)*
# VIRGAUREA

**DESCRIPCIÓN:** planta perenne de hasta 70 cm. Tiene hojas dentadas y flores amarillo dorado, dispuestas en espigas ramosas.
**HÁBITAT Y CULTIVO:** oriunda de Europa y Asia y aclimatada en Norteamérica, prefiere áreas abiertas, suelos pobres y laderas. Se recoge en verano.
**PARTES USADAS:** partes aéreas.
**COMPONENTES:** saponinas, diterpenes, gucósidos fenólicos, acetilenos, flavonoides, taninos, hidroxibenzoatos e inulina. Las saponinas son fungicidas.
**HISTORIA Y TRADICIÓN:** el herborista John Gerard escribió en 1597: "la virgaurea es preferida entre todas las demás hierbas por detener la sangre en heridas abiertas".
**USOS Y ACCIÓN MEDICINAL:** antioxidante, diurética y astringente, es un valioso remedio para los trastornos de las vías urinarias. Sus saponinas actúan específicamente contra el hongo *Candida*, causante de candidiasis vaginal y oral. También se puede tomar para irritación de garganta, catarro nasal crónico y diarrea. Por su efecto suave, se usa en los niños para tratar la gastroenteritis.
**ESPECIES AFINES:** la vara de oro canadiense *(Solidago canadensis)* tiene propiedades similares.



*VIRGAUREA, valioso remedio para la uretritis, nefritis, cistitis y otras afecciones de las vías urinarias.*

## *Styrax benzoin*
*(Estiracáceas)*
# BENJUÍ DE SUMATRA

**DESCRIPCIÓN:** árbol de hojas caducas, arbustivo, de hasta 9 m de altura. Tiene hojas ovales puntiagudas y racimos de fragantes flores blancas acampanadas.
**HÁBITAT Y CULTIVO:** oriundo del Sudeste de Asia, crece en bosques tropicales. También se cultiva por su goma, que exuda de incisiones en la corteza, practicadas en árboles que tienen por lo menos 7 años.
**PARTES USADAS:** goma.
**COMPONENTES:** contiene cantidades variables de ésteres ácidos cinámico, benzoico y sumaresinólico, ácidos libres (como ácido benzoico), benzaldehido y vainillina.
**USOS Y ACCIÓN MEDICINAL:** es muy antiséptica y astringente. Se aplica en heridas y úlceras para desinfectar y constreñir el tejido afectado. Cuando se ingiere, la goma de benjuí actúa para calmar retorcijones, estimular la expectoración y desinfectar las vías urinarias. La goma es un ingrediente de la "tintura de benjuí", usada como antiséptico y expectorante en inhalaciones para garganta irritada, resfríos de cabeza y pecho, asma y bronquitis.

## *Symplocarpus foetidus*
*(Aráceas)*
# DRACONTIUM

**DESCRIPCIÓN:** planta perenne de olor fétido, de hasta 75 cm de altura. Tiene una gruesa raíz tuberosa, hojas semejantes a las del zapallo y muchas flores moradas.
**HÁBITAT Y CULTIVO:** autóctona del Norte de Norteamérica, prospera en suelos húmedos y pantanos. La raíz y el rizoma se extraen en otoño o principio de primavera.
**PARTES USADAS:** raíz y rizoma.
**COMPONENTES:** contiene un aceite volátil, serotonina (5HT) y resinas.
**HISTORIA Y TRADICIÓN:** los pueblos indígenas winnebagos y dakotas de Norteamérica usaban la raíz para tratar el asma y la bronquitis.
También se aplicaba en cataplasmas para extraer fácilmente astillas y espinas, curar heridas y aliviar dolores de cabeza. Fue muy usada en EE.UU. en el siglo XIX.
**USOS Y ACCIÓN MEDICINAL:** se sigue empleando como expectorante para tratar casos de asma, bronquitis y tos convulsa. Además, se usa para problemas respiratorios como catarro y fiebre del heno. Aunque en menor medida, también se utiliza para tratar la epilepsia, dolores de cabeza, vértigo, problemas reumáticos y para detener hemorragias.



*DRACONTIUM, planta de olor desagradable con una fuerte acción expectorante.*

**ADVERTENCIAS:** el contacto con la planta fresca puede provocar ampollas. En dosis excesivas puede ocasionar náusea, vómitos, dolores de cabeza y mareos.

## *Tamarindus indica*
*(Leguminosas)*
# TAMARINDO

**DESCRIPCIÓN:** árbol de hojas perennes, de hasta 25 m de altura. Tiene finas hojas compuestas, racimos de flores de color amarillo rojizo y vainas pardas que contienen hasta 12 semillas redondas.



*Fruto*

**HÁBITAT Y CULTIVO:** autóctono de Madagascar, el tamarindo se cultiva ahora en muchas regiones tropicales, incluyendo el Caribe, la India, Sudeste de Asia y China y América tropical.
**PARTE USADA:** fruto.
**COMPONENTES:** contiene 16-18% de ácidos vegetales (incluyendo ácido nicotínico - vitamina B3), un aceite volátil (con geranial, geraniol y limoneno), azúcares, pectina, 0,8% de potasio y grasas. Se creía que contenía Vitamina C, pero este dato fue puesto en duda.
**HISTORIA Y TRADICIÓN:** los marineros comían el fruto del tamarindo como complemento de su dieta, basada en hidratos de carbono, para prevenir el escorbuto. Sin embargo, parece que no contiene vitamina C. Se usa como ingrediente en muchas salsas y condimentos, como la salsa inglesa.
**USOS Y ACCIÓN MEDICINAL:** es un fruto sano y limpiador que mejora la digestión, alivia los gases y suaviza la irritación de garganta. Además, actúa como laxante suave. En la medicina ayurvédica se prescribe para abrir el apetito y fortificar el estómago. También se usa para aliviar el estreñimiento. Sin embargo, mezclado con comino y azúcar se recomienda para la disentería. En el Sur de la India, la sopa de tamarindo se toma para tratar resfríos y otras afecciones que producen secreción excesiva. En la medicina china se la considera una hierba refrescante, adecuada para tratar el "calor estival" El fruto se da para la pérdida de apetito, náuseas, estreñimiento y vómitos del embarazo.

## *Tanacetum vulgare*
*(Compuestas)*
# TANACETO

**DESCRIPCIÓN:** planta de hojas perennes, muy aromática, de hasta 1 m. Tiene tallo erguido, hojas pinadas compuestas y racimos de cabezas florales amarillas con forma de discos.



*EL TANACETO es un remedio antiparasitario, para usar sólo bajo supervisión médica.*

**HÁBITAT Y CULTIVO:** se encuentra en zonas templadas del hemisferio Norte, en suelos pobres, a la vera de los caminos y cerca del agua. Las cabezas florales se recogen en verano, a medida que se abren.
**PARTES USADAS:** cabezas florales.
**COMPONENTES:** contiene un aceite volátil que incluye niveles significativos de tuyona y alcanfor, lactonas de sesquiterpenos, flavonoides y resinas. El aceite volátil es fuerte estimulante de la menstruación.
**HISTORIA Y TRADICIÓN:** aunque no se lo menciona en los textos clásicos que se conservan, el tanaceto es descripto por herboristas medievales, como Santa Hildegarda de Bingen (s. XII). Desde entonces, la planta se ha usado comúnmente para expulsar gusanos intestinales. En Inglaterra se preparaba budín de tanaceto durante la cuaresma. En el s. XVI, el herborista John Gerard describía el budín como "de sabor agradable y bueno para el estómago".
**USOS Y ACCIÓN MEDICINAL:** actualmente se utiliza poco, debido a su potencial toxicidad. Se toma casi exclusivamente para expulsar gusanos intestinales y, en menor grado, para estimular la menstruación. Puede usarse externamente para combatir la sarna, pulgas y piojos, pero aún la aplicación externa de los preparados tiene el riesgo de resultar tóxica.
**ADVERTENCIAS:** usar sólo bajo supervisión médica. No tomar jamás durante el embarazo. La planta, y en particular su aceite esencial, están sujetos a restricciones legales en algunos países.

## *Taxus baccata*
### *(Taxáceas)*
# TEJO, TAXUS

**DESCRIPCIÓN:** árbol perenne de crecimiento lento, que alcanza los 25 m. Tiene corteza rojiza y hojas en aguja, aplanadas, color verde oscuro. Las plantas femeninas producen una semilla rodeada por un arilo carnoso, color rojo.
**HÁBITAT Y CULTIVO:** el tejo crece en zonas nórdicas templadas. Se encuentra más a menudo en cultivos que en estado silvestre, prefiriendo suelos calcáreos. Las hojas se recogen en primavera.
**PARTES USADAS:** hojas.
**COMPONENTES:** contiene una mezcla de alcaloides conocidos como taxina, y también diterpenes (incluyendo taxol en algunas variedades), lignanos, tanino y resina.
**HISTORIA Y TRADICIÓN:** era un árbol de culto para los druidas, quienes lo consideraban un emblema de la inmortalidad y lo plantaban en sitios sagrados, práctica que continuó tras el advenimiento del Cristianismo. En los cementerios de muchas iglesias medievales aún se encuentran ejemplares y se supone que algunos tienen más de 1000 años. En el Medioevo, los mejores arcos eran hechos de madera de tejo, como así también las varitas mágicas.
**USOS Y ACCIÓN MEDICINAL:** si bien se ha usado en pequeñas dosis para tratar problemas reumáticos y urinarios, su extrema toxicidad lo hacen peligroso como hierba medicinal.
**INVESTIGACIÓN:** el taxol inhibe la división celular, por ello se investiga extensamente su potencial como droga anticancerosa desde los años 80. El taxol se encuentra más comúnmente en el tejo del Pacífico *(T. brevifolia)*, aunque algunas variedades de *T. baccata* también contienen la sustancia.
**ADVERTENCIA:** es extremadamente tóxico. No ingerir bajo ninguna circunstancia.



*EL TEJO, que ya no se usa como hierba medicinal, se está investigando en la actualidad como droga anticancerosa potencial.*

## *Terminalia belerica*
### *(Combretáceas)*
# MIROBÁLANO BELERICA

**DESCRIPCIÓN:** árbol perenne, con racimos de hojas ovales, espigas de flores verdosas de olor desagradable y fruto velludo color marrón.
**HÁBITAT Y CULTIVO:** es autóctono de la India, Malasia y las Filipinas. Se encuentra en bosques y es cultivado por su fruto astringente, que se recoge tanto maduro como inmaduro.
**PARTE USADA:** fruto.
**COMPONENTES:** el fruto contiene taninos y antraquinonas.
**USOS Y ACCIÓN MEDICINAL:** el fruto del mirobálano belerica es astringente, tónico y laxante. Se emplea principalmente como tratamiento para problemas digestivos y respiratorios. En la medicina de hierbas de la India, el fruto maduro se toma para la diarrea y la indigestión, y el fruto verde como laxante para el estreñimiento crónico. También se emplea para tratar infecciones de las vías respiratorias que provocan dolor de garganta, ronquera y tos. Externamente, el fruto se aplica como loción para ojos irritados.
**ESPECIES AFINES:** muchas especies *Terminalia* se usan para hacer remedios astringentes y también por su madera.
**ADVERTENCIA:** no tomar en el embarazo.

## *Terminalia chebula*
### *(Combretáceas)*
# TERMINALIA, T. TÁNICA, MIROBÁLANOS

**DESCRIPCIÓN:** árbol de hojas perennes, que crece hasta 20 m. Tiene hojas aovadas, flores blancas dispuestas en espigas y pequeño fruto nervado.
**HÁBITAT Y CULTIVO:** oriundo de Asia Central y la India, la terminalia se encuentra en todo Irán, Pakistán y la India. El fruto se cosecha cuando madura.
**PARTE USADA:** fruto.
**COMPONENTES:** contiene antraquinonas, taninos, ácido chebúlico, resina y un aceite fijo.
**HISTORIA Y TRADICIÓN:** se usa en la India desde hace miles de años. Está considerada como remedio de importancia para el tratamiento de todo tipo de trastornos digestivos.
**USOS Y ACCIÓN MEDICINAL:** laxante y astringente, el fruto mejora suavemente la regularidad del movimiento intestinal, sin irritar excesivamente el colon. Como el ruibarbo *(Rheum palmatum)*, puede usarse en el tratamiento de la diarrea y la disentería. Los taninos del fruto protegen las paredes del intestino y tienden a reducir las secreciones intestinales. También ayuda a contrarrestar la acidez y el ardor de estómago. La decocción de terminalia puede usarse en gárgaras y enjuague bucales, como loción para ojos irritados y como lavaje para la vaginitis y el exceso de flujo vaginal.
**ADVERTENCIA:** no tomar en el embarazo.

## *Teucrium chamaedrys*
*(Labiadas)*
# Camedrio, Encinilla

**Descripción:** hierba de hojas perennes, crece hasta 25 cm. Tiene raíz leñosa, hojas ovales dentadas verde oscuras y espigas de flores tubulares color rosado.
**Hábitat y Cultivo:** autóctona de Europa, África y Asia, crece a menudo en suelos pedregosos y secos. Las partes aéreas se recogen en verano.
**Partes Usadas:** partes aéreas.
**Componentes:** contiene glicósidos iridoides, diterpenos, un aceite volátil (60% cariofileno), taninos y polifenoles.
**Historia y Tradición:** el médico griego Dioscórides, que escribió en el s. I, notó que el camedrio era una planta medicinal popular en el Norte de Italia. Las hojas frescas se comían para conjurar la peste y la planta se usaba para aliviar la tos y el asma.
**Usos y Acción Medicinal:** la infusión de camedrio se usa, desde hace años, para tratar la gota, el reumatismo, problemas estomacales, fiebre y catarro. También se utiliza para ayudar a bajar de peso y como ingrediente de vinos tónicos. Se ha usado como enjuague bucal para encías inflamadas y como loción para ayudar a curar heridas.
**Especies Afines:** *T. capense*, oriundo de Sudáfrica, es un remedio calmante para las hemorroides. Una especie europea, *T. marum*, trata problemas de estómago y vesícula. *T. scorodonia*, otra planta europea, tiene usos similares a los del camedrio.
**Advertencia:** la innocuidad de la planta no ha sido claramente determinada, a largo plazo podría dañar el hígado.
Los médicos franceses han impuesto una proscripción voluntaria a su uso.
Hasta que se confirme su seguridad se aconseja utilizar hierbas alternativas.

## *Theobroma cacao*
*(Esterculiáceas)*
# Cacao

**Descripción:** árbol de follaje persistente, crece hasta 8 m. Tiene corteza marrón clara, hojas oblongas lustrosas, racimos de pequeñas flores amarillas y grandes frutos carnosos ovoides con semillas amarillo rojizas.
**Hábitat y Cultivo:** oriundo de México y América Central, el cacao es uno de los principales cultivos de los trópicos. El fruto se cosecha 2 veces al año.
**Partes Usadas:** semillas.
**Componentes:** la pulpa de la semilla contiene xantinas, un aceite fijo y muchos componentes responsables de su sabor. Las semillas contienen cantidades muy pequeñas de endorfinas, que son un potente analgésico que actúa en forma natural dentro del organismo.
**Historia y Tradición:** la palabra "chocolate" proviene de chócolatl, nombre que dieron los aztecas a esta planta. En 1720, Cotton Mather, un predicador y naturalista norteamericano, exaltaba el cacao, escribiendo que la planta "le da al indio pan, agua, vino, vinagre, brandy, leche, aceite, miel, azúcar, agujas, hilo, tela, ropa, gorros, cucharas, escobas, cestos, papel y clavos. También les proporciona madera, techo para sus casas, mástiles, velas, cuerdas para sus embarcaciones y remedios para sus enfermedades. Y ¿qué más se puede pedir?".

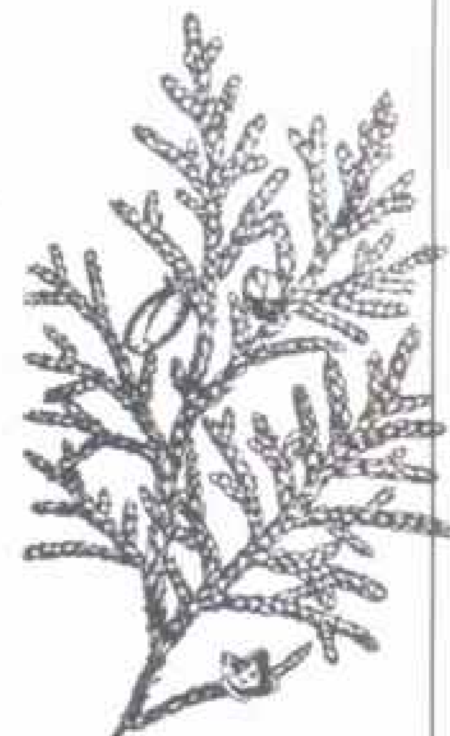


*El árbol de cacao se cultiva en regiones tropicales de todo el mundo. De la pulpa de la semilla se obtienen el cacao y el chocolate.*

**Usos y Acción Medicinal:** aunque su mayor uso es como alimento, también tiene valor terapéutico como estimulante del sistema nervioso. En América Central y el Caribe, se toman las semillas como tónico para el corazón y los riñones. La planta puede usarse para tratar la angina de pecho y como diurético. La manteca de cacao (el aceite fijo) es una buena pomada para labios paspados y a menudo se usa como base de supositorios y óvulos vaginales.
**Investigación:** en 1994, investigadores argentinos demostraron que los extractos de cacao contrarrestan la bacteria causante de forúnculos y septicemia.

## *Thuja occidentalis*
*(Cupresáceas)*
# Tuya, Thuya

**Descripción:** árbol de hojas perennes, crece hasta 10 m. Tiene hojas escamiformes, flores femeninas y masculinas y pequeños conos aovados.
**Hábitat y Cultivo:** autóctona de los EE.UU., la tuya abunda en bañados, suelos pantanosos y orilla de los ríos. En Europa se ha convertido en un árbol ornamental popular. Las hojas se recogen en verano.
**Partes Usadas:** hojas.
**Componentes:** contiene un aceite volátil (con hasta un 60% de tuyona), flavonoides, cera, mucílago y taninos.



*Ramita de Tuya*

**Historia y Tradición:** muchos pueblos nativos de Norteamérica apreciaban la tuya como medicina para la fiebre, dolores de cabeza, tos, manos hinchadas y problemas reumáticos. Se usaba para sahumar, por su fragancia, y para ahuyentar los malos espíritus. Los herboristas eclécticos del s. XIX utilizaban la tuya como remedio para la bronquitis y para tratar los efectos colaterales de la vacuna contra la viruela.
**Usos y Acción Medicinal:** tiene una actividad antiviral establecida. Se usa frecuentemente para tratar verrugas y pólipos, y con este fin se prescribe para uso interno y externo. También se utiliza como parte de un régimen contra el cáncer de útero. La tuya es un expectorante anticatarral efectivo y puede usarse para tratar la bronquitis aguda y otras infecciones respiratorias. Induce la menstruación y puede usarse para provocar períodos retrasados, pero no es aconsejable si éstos vienen acompañados de dolores intensos. La tuya es diurética y se prescribe para tratar la cistitis aguda y la enuresis (micción involuntaria) en niños. El extracto se puede extender sobre articulaciones o músculos doloridos para aumentar el flujo de sangre local y aliviar el dolor y la rigidez.
**Advertencias:** usar sólo bajo supervisión profesional. No tomar durante el embarazo o la lactancia.

## *Thymus serpyllum*
*(Labiadas)*
# Serpol, Serpilo

**Descripción:** hierba perenne muy ramificada, crece hasta una altura de 7 cm. Tiene tallos cuadriformes, pequeñas hojas aromáticas ovales y espigas de flores de vivo color malva.
**Hábitat y Cultivo:** autóctono de Europa, prefiere páramos, zonas áridas y suelos pobres. La hierba se cosecha cuando florece, en verano.
**Partes Usadas:** cimas florales.

**COMPONENTES:** contiene aceite volátil (con timol, carvacrol y linalol), flavonoides, ácido cafeico, taninos y resina. Las propiedades del aceite volátil son semejantes a las del aceite de tomillo *(Thymus vulgaris)*, pero menos potentes.
**HISTORIA Y TRADICIÓN:** el herborista Nicolás Culpeper, del s. XIX, aconsejaba tomar serpol para tratar las hemorragias internas, la tos y los vómitos. Registró: "fortalece la cabeza, el estómago, el uréter y el útero, expulsa gases y deshace las piedras". El naturalista sueco Carl von Linneo, del s. XVIII, usaba la planta para tratar dolores de cabeza y resacas.
**USOS Y ACCIÓN MEDICINAL:** al igual que su pariente cercano, el tomillo *(thymus vulgaris)*, el serpol es muy antiséptico y fungicida. Puede tomarse en infusión o jarabe para tratar la gripe, resfríos, dolor de garganta, tos y tos convulsa, infecciones del pecho y bronquitis. Tiene propiedades anticatarrales y ayuda a destapar la nariz u oídos congestionados, sinusitis y dolencias afines. Se usa para expulsar las lombrices intestinales en niños y también para mitigar cólicos y gases. Su acción antiespasmódica lo torna útil para los dolores menstruales. Se puede aplicar como cataplasma para tratar la mastitis (inflamación de la glándula mamaria) y, en infusión, puede usarse como lavaje para ayudar a curar heridas y úlceras. También se utiliza en baños de hierbas y en almohadas.
**ESPECIES AFINES:** tomillo *(T. vulgaris)*
**ADVERTENCIA:** para lombrices en niños, usar sólo bajo supervisión profesional.

## *Tilia* spp.
### *(Tiliáceas)*
# TILO

**DESCRIPCIÓN:** árbol de hojas caducas, crece hasta 30 m. Tiene corteza gris lisa, hojas acorazonadas y racimos de flores amarillo pálido, con brácteas aladas.
**HÁBITAT Y CULTIVO:** autóctono de Europa, el tilo crece silvestre, aunque también se planta en jardines y al costado de caminos. Las flores se recogen en verano.
**PARTES USADAS:** flores.
**COMPONENTES:** contiene flavonoides (especialmente quercetina), ácido cafeico y otros ácidos, mucílago (un 3%), taninos, aceite volátil (0,02%-0,1%) y vestigios de compuestos semejantes a la benzodiazepina. Los flavonoides mejoran la circulación.
**HISTORIA Y TRADICIÓN:** el mito griego de la ninfa Filira narra como ésta fue violada por el dios Saturno, bajo un disfraz de caballo, y da a luz al centauro Cheiron. Desconsolada, Filira pide a los dioses que no la dejen entre los mortales, deseo que se le concede, transformándola en un árbol de tilo.
**USOS Y ACCIÓN MEDICINAL:** es un remedio antiespasmódico, sudorífico y sedante. Alivia la tensión y facilita un sueño distendido. Es un excelente remedio para el estrés y el pánico y se usa específicamente para tratar palpitaciones nerviosas. Las flores traen alivio a resfríos y gripes, reduciendo el catarro nasal y calmando la fiebre. Las flores se toman comúnmente para bajar la presión arterial, especialmente la de origen emocional y, a largo plazo, se usan para tratar la presión arterial sistólica elevada, vinculada a la arteriosclerosis. Por sus cualidades emolientes, las flores se emplean en Francia para hacer una loción para la urticaria.

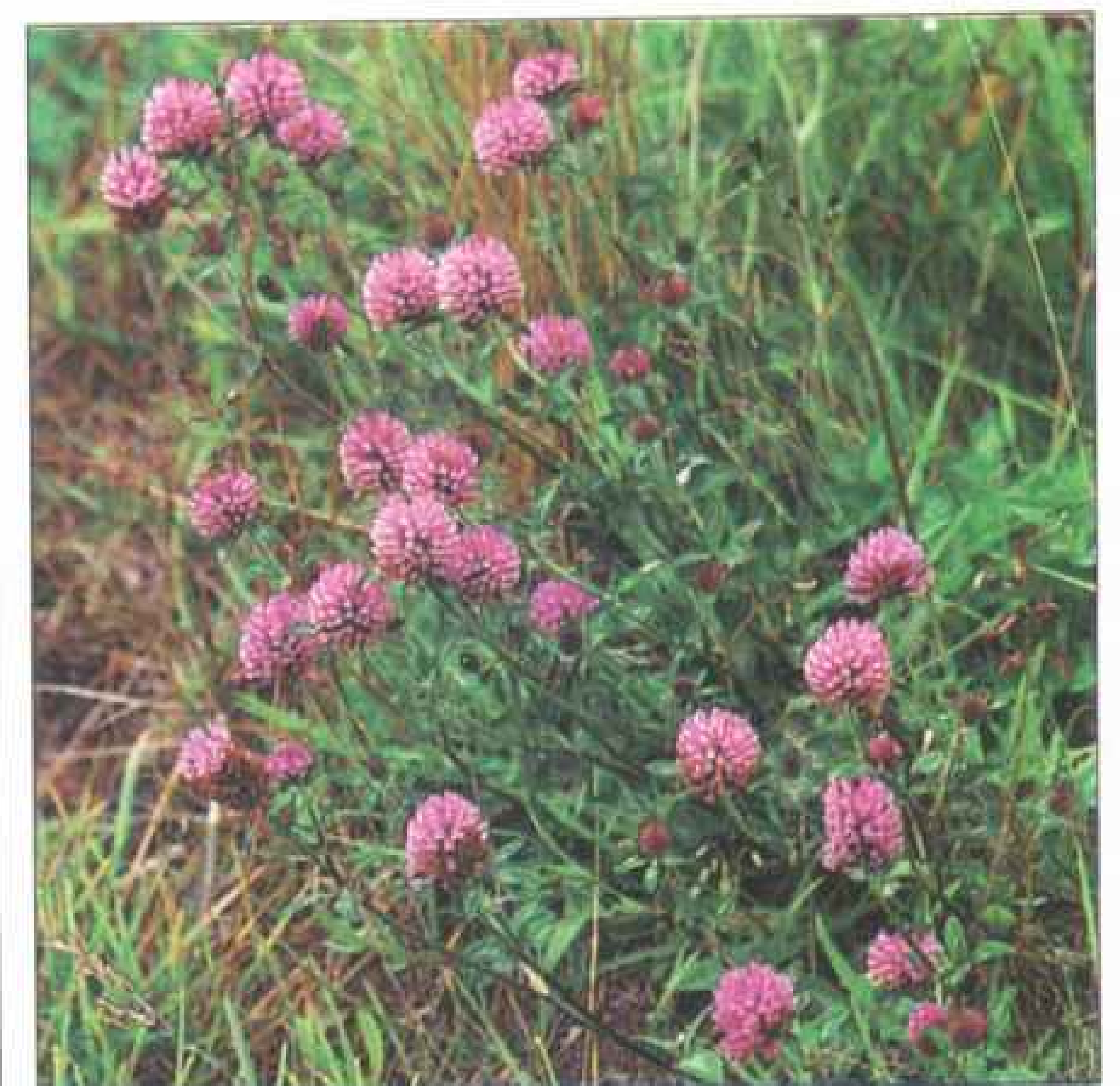
*Las flores de* ***tilo*** *de distintas especies, incluyendo* ***Tilia europaea****, se usan en la medicina herbal.*

## *Tragopogon pratensis*
### *(Compuestas)*
# TRAGOPOGON, BARBA DE CABRA

**DESCRIPCIÓN:** planta anual o perenne de 60 cm de altura. Tiene hojas angostas y grandes flores solitarias amarillas.
**HÁBITAT Y CULTIVO:** oriunda de Europa, se encuentra en pastizales, en sitios secos. La raíz se levanta en otoño.
**PARTE USADA:** raíz.
**COMPONENTES:** la raíz contiene inulina, inositol, manitol y esteroles vegetales.
**HISTORIA Y TRADICIÓN:** se consume como vegetal desde tiempos remotos.
**USOS Y ACCIÓN MEDICINAL:** se la considera un buen remedio para el hígado y la vesícula. Parece tener acción desintoxicante y estimular el apetito y la digestión. Su alto contenido de inulina la convierten en un alimento muy apropiado para diabéticos. La inulina es un nutriente hecho de unidades de fructosa, por lo que no eleva el contenido de glucosa en sangre.
**ESPECIES AFINES:** el salsifí *(T. porrifolius)* es un alimento de invierno, común en Europa y también una planta depurativa usada para tratar la arteriosclerosis y la presión arterial alta.

## *Trifolium pratense*
### *(Leguminosas)*
# TRÉBOL ROJO

**DESCRIPCIÓN:** hierba perenne de 40 cm de altura. Tiene tallo velludo erguido, hojas con 3 ó 4 folíolos ovales y cabezas florales aovadas, de rosado a morado.
**HÁBITAT Y CULTIVO:** autóctona de Europa y Asia y climatizada en Norteamérica y Australia, el trébol rojo se cultiva para forraje y como fijador de nitrógeno. Las flores se cosechan en verano, en cuanto se abren.
**PARTES USADAS:** cabezas florales.
**COMPONENTES:** contiene flavonoides, ácidos fenólicos (tales como ácido salicílico), aceite volátil (incluyendo salicilato de metilo y alcohol bencílico), sitosterol, almidón y ácidos grasos. Los flavonoides de las flores y hojas son estrógenos.
**HISTORIA Y TRADICIÓN:** se suponía que las marcas de media luna en los folíolos del trébol rojo eran una señal de que mejoraría las cataratas (de acuerdo con la teoría de la Signatura, que sostenía que el aspecto de una planta indicaba la dolencia a tratar). Esta hierba se ha usado para tratar el cáncer de mama. Se aplicaba una decocción concentrada sobre el sitio del tumor, para estimular su crecimiento hacia afuera del cuerpo.
**USOS Y ACCIÓN MEDICINAL:** se usa para afecciones de la piel, normalmente en combinación con otras hierbas depuradoras como bardana *(Arctium lappa)* y lengua de vaca *(Rumex crispus)*.
También es expectorante y puede usarse para la tos espasmódica. El efecto estrógeno del trébol rojo puede ayudar en dolencias de la menopausia.
**INVESTIGACIÓN:** no existen muchos estudios sobre su acción medicinal, pero se sabe que posee un efecto anticonceptivo en ovejas.



*EL TRÉBOL ROJO es una planta común en la orilla de los caminos, pero también se siembra para forraje.*

## *Veratrum viride*
### *(Liliáceas)*
## ELÉBORO VERDE

**DESCRIPCIÓN:** planta perenne, de 2,5 m de altura. Tiene hojas de ovales a lineales y flores verdes con tallos cortos.
**HÁBITAT Y CULTIVO:** se encuentra en todo el Norte de Norteamérica, al Oeste de las Rocallosas. Crece en zonas húmedas y anegadas, en bañados y pantanos. Las raíces se levantan en otoño.
**PARTE USADA:** raíces.
**COMPONENTES:** contiene alcaloides esteroides y otros alcaloides, y ácido quelidónico. Algunos de los alcaloides bajan la presión sanguínea y dilatan los vasos sanguíneos periféricos. Se usaron en medicina convencional para tratar la hipertensión y taquicardia.
**HISTORIA Y TRADICIÓN:** era usado por los iroquois para tratar el catarro, por los cheroquíes para dolores reumáticos y por los colonos para eliminar los piojos. La planta también fue usada en casos de neumonía, gota, reumatismo y fiebre.
**USOS Y ACCIÓN MEDICINAL:** es una planta tóxica, raramente usada hoy día en medicina herbácea. Es un buen insecticida, pero puede causar efectos secundarios aún sobre la piel sin fisuras. La planta se usa en preparados homeopáticos para disminuir el ritmo cardíaco.
**ESPECIES AFINES:** el falso veratro *(V. californicum)* era usado por indígenas de Norteamérica como anticonceptivo femenino. Se tomaba diariamente una decocción de la raíz, durante 3 semanas, para producir esterilidad permanente. El veratro blanco *(V. album)* es una planta europea con componentes y usos similares a los del veratro. Las especies chinas, incluyendo al *V. nigrum*, se usan como vomitivos, expectorantes e insecticidas.
**ADVERTENCIA:** el veratro es muy tóxico. Usar sólo bajo supervisión profesional.

## *Verbascum thapsus*
### *(Escrofulariáceas)*
## GORDOLOBO, VERBASCO

**DESCRIPCIÓN:** planta bienal erecta de hasta 2 m de altura. Tiene hojas entre ovales y lanceoladas algo velludas, y espigas de flores color amarillo vivo.
**HÁBITAT Y CULTIVO:** es oriundo del Centro y Sur de Europa y Oeste de Asia, aunque se ha aclimatado en otras regiones templadas. Crece en suelos pobres y a la vera de caminos. Las hojas y las flores se recogen en el verano.



*EL GORDOLOBO es un buen remedio expectorante para tos y otros problemas de pecho.*

**PARTES USADAS:** hojas, flores.
**COMPONENTES:** contiene mucílago, flavonoides, saponinas triterpenoides, aceite volátil y taninos.
**HISTORIA Y TRADICIÓN:** gozó de fama por supuestas virtudes mágicas y medicinales. John Gerard, el herborista del s. XVI, expresaba sus dudas con respecto a esas propiedades, considerando "vana y supersticiosa" la creencia de que llevándola consigo combatía la enfermedad. Sin embargo, reafirmó su valor como remedio para la tos.
**USOS Y ACCIÓN MEDICINAL:** es una hierba valiosa para la tos y el catarro y un tratamiento específico para la traqueitis y la bronquitis. Las hojas y flores pueden usarse en infusión para reducir la formación de mucosidad y estimular la expectoración de flema. Se la puede combinar con otras hierbas expectorantes, como la fárfara *(Tussilago farfara)* y el tomillo *(Thymus vulgaris)*. Aplicada externamente es emoliente y un buen cicatrizante. En Alemania, las flores se maceran en aceite de oliva, y el aceite fijo resultante se usa como remedio para infecciones de oídos y hemorroides.

## *Veronica officinalis*
### *(Escrofulariáceas)*
## VERÓNICA

**DESCRIPCIÓN:** planta perenne enredadera, de unos 50 cm. Tiene hojas ovales y flores color lila con vetas oscuras.
**HÁBITAT Y CULTIVO:** planta silvestre común en Norteamérica y Europa, se la encuentra en montes y entre pastizales, en sitios secos. Las flores se recogen desde la primavera al verano.
**PARTES USADAS:** partes aéreas.
**COMPONENTES:** contiene glicósidos iridoides (incluyendo aucubina) y flavonoides (incluyendo apigenina y escutellarina).
**HISTORIA Y TRADICIÓN:** era considerada diurética y expectorante y se usaba para tratar catarro, tos y trastornos crónicos de la piel. También se daba para contrarrestar el agotamiento nervioso por exceso de concentración o actividad mental. Sin embargo, en 1935, el terapeuta francés Leclerc, especialista en plantas medicinales, sostuvo que "la infusión no tiene más virtudes que el agua caliente que se usa para prepararla".
**USOS Y ACCIÓN MEDICINAL:** actualmente se la utiliza poco, considerándose que sólo tiene un leve efecto terapéutico.

## *Viburnum prunifolium*
### *(Caprifoliáceas)*
## VIBURNO, V. NEGRO

**DESCRIPCIÓN:** arbusto de hojas caducas, de hasta 5 m de altura. Tiene hojas aserradas ovales, racimos de flores blancas y bayas negro azuladas.
**HÁBITAT Y CULTIVO:** originario del Centro y Sur de Norteamérica, crece en tierras boscosas. La corteza de las ramas se arranca en primavera u otoño y la de raíz sólo en otoño.
**PARTES USADAS:** corteza, corteza de la raíz.
**COMPONENTES:** contiene cumarinas (incluyendo escopoletina), salicina, 1-metil-2,3-dibutil hemimelitato, viburnina, ácidos vegetales, vestigios de aceite volátil y tanino.
**HISTORIA Y TRADICIÓN:** el pueblo indígena catawba usaba la corteza para tratar la disentería. En el s. XIX, ésta era considerada un tónico uterino y se usaba en decocción para parar la hemorragia del útero.
**USOS Y ACCIÓN MEDICINAL:** es antiespasmódico y astringente y se lo estima como tratamiento específico para los dolores menstruales. Siguiendo las aplicaciones del s. XIX, la corteza se usa además para tratar otras afecciones ginecológica, tales como el prolapso de útero, hemorragia profusa de la menopausia, náusea matinal y amenaza de aborto espontáneo. Por sus propiedades antiespasmódicas es bueno en casos de cólico o retorcijones que afectan los conductos biliares, el tubo digestivo o las vías urinarias.
**ESPECIES AFINES:** el *V. rufidulum*, variedad muy afín, era usada por los aborígenes para retorcijones y cólico. Otra planta afín es la bola de nieve (*Viburnum opulus*).
**ADVERTENCIA:** las personas alérgicas a la aspirina no deben tomar viburno.

## *Vinca minor*
*(Apocináceas)*
# VINCA

**DESCRIPCIÓN:** arbusto perenne rastrero, se arquea hasta una altura de 45 cm. Tiene tallos enraizantes, lustrosas hojas elípticas y flores violeta azuladas de cinco pétalos.
**HÁBITAT Y CULTIVO:** originaria de Europa, la vinca crece en setos y en la orilla de los bosques. También se cultiva como planta de jardín. Las hojas se recogen en primavera.
**PARTES USADAS:** hojas.
**COMPONENTES:** contiene un 7% de alcaloides del indol (incluyendo vincamina, vincina y vincaminina), un alcaloide del bisindol (vincarrubina) y taninos. La vincamina aumenta el flujo sanguíneo y la provisión de oxígeno al cerebro.
**HISTORIA Y TRADICIÓN:** en su *Herbarium,* el escritor romano Apuleius del s. II, describe las virtudes de la planta: "contra la enfermedad del diablo y la posesión demoníaca y contra serpientes y bestias salvajes". También especifica los rituales usados en la cosecha y la invocación "Te ruego a tí, *vinca pervinca. . .*" como parte de una oración propiciatoria.
**USOS Y ACCIÓN MEDICINAL:** se emplea como astringente y coagulante. Su astringencia la torna apta como enjuague bucal para garganta irritada, gingivitis y úlceras bucales. Su poder coagulante es efectivo contra hemorragias internas, nasales y flujo menstrual profuso. Desde que se descubrió vincamina en las hojas, la vinca se usa para tratar arteriosclerosis y para la demencia debida al flujo insuficiente de sangre al cerebro.
**ESPECIES AFINES:** *V. major* tiene una acción astringente similar. Vinca rosea *(V. rosea,* entrada siguiente)
**ADVERTENCIA:** no tomar en el embarazo.

## *Vinca rosea*
*(Apocináceas)*
# VINCA ROSEA

**DESCRIPCIÓN:** planta perenne carnosa de hasta 80 cm de altura. Tiene hojas lustrosas ovales y brillantes flores de cinco pétalos, de blancas a rojas.
**HÁBITAT Y CULTIVO:** se cree que es originaria de Madagascar. Se encuentra hoy día en regiones tropicales y subtropicales de todo el mundo. Se cultiva comercialmente como planta ornamental. La hierba y la raíz se extraen en verano.
**PARTES USADAS:** partes aéreas y la raíz.
**COMPONENTES:** contiene más de 70 alcaloides diferentes del índol, incluyendo vinblastina, vincristina, alsotonina, leurocristina y reserpina.
**USOS Y ACCIÓN MEDICINAL:** esta planta se usa en la medicina popular de Filipinas como remedio para la diabetes. En el Caribe, las flores se usan para un baño ocular relajante.
**INVESTIGACIÓN:** su uso tradicional como tratamiento para la diabetes condujo a una exhaustiva investigación de sus propiedades. La vincristina y la vinblastina son potentes agentes anticancerígenos y dos de los más importantes compuestos medicinales encontrados en las plantas en los últimos 40 años. La vincristina es un tratamiento corriente del mal de Hodgkin y la vinblastina, de la leucemia infantil. Mientras que los extractos reducen el nivel de azúcar en sangre, los simples preparados con la planta misma pueden no ser efectivos.
**ADVERTENCIA:** tomar vinca rosea sólo bajo supervisión profesional.

## *Viola odorata*
*(Violáceas)*
# VIOLETA

**DESCRIPCIÓN:** planta perenne enredadera, de hasta 15 cm de altura. Tiene hojas ovales dentadas y flores azul violeta o blancas, con corolas de cinco pétalos, muy atractivas.
**HÁBITAT Y CULTIVO:** autóctona de Europa y Asia, la violeta es una planta común a orillas de caminos, setos y bosques. Las flores y hojas se recogen en primavera y la raíz en otoño.
**PARTES USADAS:** flores, hojas, raíz.
**COMPONENTES:** contiene glicósidos fenólicos, saponinos (mirosina y violina), flavonoides, un alcaloide (odoratina), y mucílago.
**HISTORIA Y TRADICIÓN:** en los mitos clásicos era asociada con la muerte, pero lo médicos clásicos la conocían también como efectivo remedio vomitivo y para la tos. El herborista del s. XVII, Nicolás Culpeper, declaraba: "Todas las violetas son frías y húmedas cuando están frescas y verdes, y se usan para enfriar cualquier calor del cuerpo, ya sea hacia adentro o hacia afuera".
**USOS Y ACCIÓN MEDICINAL:** las flores y las hojas tienen un efecto balsámico e inducen levemente el sudor. Se usan a menudo en infusiones o jarabes para tratar la tos, resfrío de pecho y catarros. En la herboristería británica se emplea para tratar el cáncer de mama y de estómago.
Las raíz es un potente expectorante y en dosis altas es emética.
**ESPECIES AFINES:** la *V. canina* tiene aproximadamente los mismos usos.
La variedad china *V. yedoens* se prescribe para hinchazón caliente y tumores, paperas y abscesos. Ver también *V. tricolor* (entrada siguiente).

## *Viola tricolor*
*(Violáceas)*
# PENSAMIENTO

**DESCRIPCIÓN:** planta anual, bienal o perenne, de hasta 38 cm de altura. Tiene hojas aovadas y bellas flores violetas, amarillas y blancas.
**HÁBITAT Y CULTIVO:** oriundo de Europa, Norte de África y zonas templadas de Asia, se ha aclimatado en el continente americano. Abunda en muchos hábitats, desde praderas montañosas a zonas costeras, y también se cultiva como planta ornamental de jardín. Las partes aéreas se recogen en verano.
**PARTES USADAS:** partes aéreas.
**COMPONENTES:** contiene flavonoides, salicilato de metilo, mucílago, gomas, resina y una saponina.
**HISTORIA Y TRADICIÓN:** K'Eogh escribía en su *Herbario Irlandés* de 1735 que las flores de pensamiento eran "una cura para las convulsiones de los niños, limpiando los pulmones y el pecho y muy buenas para fiebres, inflamaciones internas y heridas".
**USOS Y ACCIÓN MEDICINAL:** en la medicina de hierbas occidental se usa como hierba depuradora y se toma para alteraciones de la piel, como las eccemas.



**EL PENSAMIENTO** *crece silvestre en zonas templadas y es muy cultivado como planta de jardín.*

La infusión es un buen lavaje para el prurito. Por ser expectorante, se usa contra la bronquitis y la tos convulsa. La acción diurética de la planta resulta útil para el reumatismo, la cistitis y dificultades de la micción.

# Glosario

## Términos Médicos

**Abortivo** Que produce abortos
**Aceite esencial** Destilado de aceites volátiles derivados de plantas aromáticas
**Aceite fijo** Aceite no volátil (componente de la planta). Aceite producido por infusión (preparado frío o caliente)
**Aceite vehículo** Aceite que se usa para diluir aceites esenciales
**Aceite volátil** Componente de la planta que se destila para producir aceite esencial
**Adaptógeno** Ayuda al organismo a adaptarse al stress y a realizar las Funciones normales
**Afrodisíaco** Excita la libido y la actividad sexual
**Alucinógeno** Produce visiones o alucinaciones
**Amargo** Estimula las secreciones de saliva y jugos gástricos aumentando el apetito
**Anabólico** Estimula el crecimiento de tejidos
**Anafrodisíaco** Inhibe la libido y la actividad sexual
**Analgésico** Reduce el dolor
**Anestésico** Adormece la percepción de sensaciones externas
**Anorexia** Falta de apetito
**Antibiótico** Destruye o inhibe los microorganismos
**Anticoagulante** Impide la coagulación de la sangre
**Antiespasmódico** Alivia el espasmo o reduce el tono muscular
**Antifúngico** Combate las infecciones por hongos
**Antihelmíntico** Expulsa o destruye las lombrices parasitarias
**Antiinflamatorio** Reduce la inflamación
**Antimicrobiano** Destruye o inhibe los microorganismos
**Antioxidante** Previene la oxidación y el deterioro de los tejidos
**Antiséptico** Destruye o inhibe los microorganismos que producen infección
**Antitusivo** Alivia la tos
**Antraquinonas** Irritan las paredes intestinales haciendo mover el vientre
**Aséptico** Libre de contaminación por bacterias, virus, y otros microorganismos dañinos
**Astringente** Tensa las membranas mucosas y la piel reduciendo las secreciones y la hemorragia de las heridas
**Ayurveda** Sistema tradicional de medicina india
**Carcinógeno** Que produce cáncer
**Cardiotónico** Mejora la función cardíaca
**Carminativo** Alivia los gases digestivos y la indigestión
**Cataplasma** Ver emplasto
**Catártico** Purgante drástico
**Citotóxico** Que tiene acción tóxica específica sobre las células de órganos especiales (nefrotoxina, neurotoxina, etc)
**Cólico** Dolor abdominal producido por contracciones fuertes de los intestinos o vesícula
**Compresa** Apósito embebido en un extracto de hierbas frío o caliente, que se aplica a la piel
**Contrairritante** Irritante superficial usado para aliviar una molestia o dolor más profundo
**Crema** Mezcla de agua y grasa o aceite que se absorbe en la piel
**Decocción** Preparación de corteza, raíces, bayas o semillas, que se hierven lentamente en agua
**Demulcente** Cubre, suaviza y protege las superficies corporales, como las membranas mucosas gástricas
**Depurativo** Agente desintoxicante
**Desintoxicación** El proceso de eliminar toxinas y desechos del organismo
**Diaforético** Que induce la sudoración
**Diurético** Aumenta la cantidad de orina
**Ecléctico** Sistema de medicina basado en las hierbas desarrollado en Norteamérica en el siglo XIX y principios del XX
**Edema** Retención de líquidos
**Elixir** Preparado líquido a base de hierbas con sabor agradable por el agregado de miel y azúcar
**Emenagogo** Provoca o regula la menstruación
**Emético** Induce el vómito
**Emoliente** Que relaja y suaviza la piel
**Emplasto (cataplasma)** Preparado a base de hierbas. En general se aplica caliente sobre el área afectada para aliviar el dolor y reducir la inflamación
**Espasmolítico** Relajante muscular
**Espasmolítico** Ver: antiespasmódico
**Esteroides** Sustancias químicas activas de origen vegetal o animal con acción hormonal potente
**Estimulante** Aumenta el nivel de actividad y la excitación nerviosa
**Estimulante circulatorio** Aumenta el flujo sanguíneo, generalmente a un área determinada, como las manos y los pies
**Estimulante inmunológico** Estimula las defensas inmunológicas del organismo para contrarrestar la infección
**Estíptico** Astringente, detiene la hemorragia cuando se aplica como tópico
**Estomáquico** Alivia el dolor o aumenta la actividad estomacal
**Estrógeno** Con una acción similar al estrógeno del organismo, que protege y preserva los órganos reproductores femeninos
**Expectorante** Estimula la tos y ayuda a eliminar las flemas de la garganta y el pecho
**Febrífugo** Que baja la fiebre
**Fiebre intermitente** Fiebre que se repite regularmente, p.ej. malaria
**Fisiomedicina** Sistema de medicina basado en hierbas desarrollado en EE.UU. y Gran Bretaña en los siglos XIX y XX
**Fotosensible** Aumento de la sensibilidad a la luz
**Galénico** Medicamento a base de plantas preparado con una fórmula standard
**Hemostático** Medicamento que reduce o detiene la hemorragia
**Hepático** Que afecta al hígado
**Hepatoprotector** Protege el hígado
**Hipertensión** Presión sanguínea alta
**Hipnótico** Induce el sueño
**Hipoglucemiante** Baja los niveles de glucosa en sangre
**Hipotensión** Baja presión arterial
**Humor** Importante fluido corporal en la medicina tradicional europea o india
**Infusión** Preparado a base de agua en el que las flores, hojas o tallos se preparan de la misma manera que el té
**Inhalación** Aspiración de un líquido medicinal a través del conducto nasal
**Laxante** Estimula la evacuación del intestino
**Linimento** Medicamento externo que se aplica frotando
**Midriático** Dilata la pupila
**Narcótico** Produce somnolencia o letargo y alivia el dolor
**Nervino** Actúa sobre el sistema nervioso; sedante, hipnótico, antineurálgico
**Neuralgia** Dolor que resulta de la irritación o inflamación de un nervio
**Oxitocina** Estimula las contracciones del útero
**Parasiticida** Destructor de parásitos
**Pectoral** Actúa sobre los pulmones
**Prostaglandinas** Elementos químicos de las plantas y del cuerpo humano que tienen acción hormonal y actúan sobre diversas afecciones y estimulan la musculatura lisa
**Purgante** Laxante fuerte
**Qi** En la filosofía china, energía vital del cuerpo
**Rubefaciente** Estimula el flujo sanguíneo a la piel, causando enrojecimiento y aumento de temperatura local
**Sedante** Reduce la actividad y la excitación nerviosa
**Simple** Una hierba única. Solo, no compuesto ni complejo
**Sistema nervioso autónomo** Parte del sistema nervioso responsable del control de las funciones corporales no conscientes
**Sistema nervioso parasimpático** Parte del sistema nervioso relacionado con funciones vegetativas, especialmente la digestión
**Sistema nervioso simpático** Parte del sistema nervioso que actúa manteniendo la excitación, el estado de alerta y el tono muscular
**Sistémico** Afecta al organismo en su totalidad
**Teoría de la signatura** Teoría según la cual la apariencia de una planta revela sus propiedades medicinales
**Terpenos** Moléculas base de la mayoría de los componentes de aceites volátiles
**Tintura** Medicamento a base de plantas que se prepara macerando hierbas en agua y alcohol
**Tónico** Ejerce una acción restauradora y nutritiva del organismo
**Tonificar** Fortalecer y restaurar los sistemas corporales
**Tópico** Aplicación local de un remedio a base de hierbas, p.ej. sobre la piel o mucosas
**Ungüento** Mezcla de grasas y aceites que forman una capa protectora sobre la piel
**Vasoconstrictor** Contrae y reduce el diámetro de los vasos sanguíneos
**Vasodilatador** Relaja y aumenta el diámetro de los vasos sanguíneos
**Vermífugo** Expulsa las lombrices intestinales
**Vulnerario** Medicamentos que curan las heridas o llagas
**Yin y Yang** Complementarios opuestos en la filosofía china. Aspectos que equivalen a la energía femenina y masculina respectivamente

## Botánicos

**Anual** Planta que completa su ciclo vital en un año
**Arilo** Cubierta secundaria de la semilla en algunas plantas
**Aromático** Planta con alto contenido de aceite volátil
**Axila** Punto donde el lado superior del pecíolo de una hoja se une al tallo
**Bianual** Planta que completa su ciclo vital en dos años y en general florece en el segundo año
**Caduca** Planta que pierde las hojas todos los años
**Cápsula** Fruto seco que se abre cuando madura para permitir la salida de las semillas
**Compuestas** Hojas y flores formadas por muchas flores o folíolos pequeños individuales
**Cordadas** Hojas con forma de corazón. Acorazonadas
**Cormo** Base engrosada del talle, generalmente subterránea, con yemas en las axilas de la base de las hojas muertas. Son órganos de reproducción y de perennidad
**Corola** Término colectivo para designar los pétalos de una flor
**Dioico** Plantas cuyos sexos se hallan en distintos pies
**Estambre** Órgano reproductor masculino de una planta floral
**Estigma** Órgano femenino de una flor
**Flores compuestas** De la familia de plantas herbáceas cuyas flores, pequeñas y numerosas, están reunidas en una cabezuela pareciendo una única flor. P.ej. margarita o cardo
**Herbáceo** Plantas no leñosas sin tejidos leñosos, cuyas partes aéreas mueren después de fructificar
**Hojas basales** Hojas que crecen de la base del tallo
**Insectívoro** Vegetal que atrapa y digiere insectos y otros animales pequeños
**Lanceolada** Con forma de lanza
**Látex** Líquido lechoso que se encuentra en varias plantas y árboles
**Panícula** Racimo de flores compuesto cuya longitud va disminuyendo hacia el ápice, tomando un aspecto piramidal
**Partes aéreas** Partes de la planta que crecen sobre la tierra
**Perenne** Planta que vive por lo menos tres estaciones
**Pinada** Hoja compuesta con folículos dispuestos en dos hileras a cada lado del raquis
**Rizoma** Tallo de almacenamiento subterráneo
**Suculenta** Planta con hojas y/o tallos gruesos y carnosos
**Suelo calcáreo** Suelo que contiene cal
**Trifoliada** Planta con tres hojas o folículos
**Tubérculo** Parte engrosada del tallo subterráneo
**Umbela** Inflorescencia en forma de paraguas cuyas flores están sostenidas por pedúnculos de la misma longitud y que parten del mismo punto del eje
**Verticilo** Anillo de hojas o flores que parten horizontalmente de un punto central en forma de rayos

# INDICE GENERAL

Incluye todas las enfermedades y las plantas esenciales para cada tratamiento, presentadas en esta colección. Ejemplo:
Bardana *(Articum lappa)* ..........6/22
Significa: ver Bardana *(Articum lappa)* de la revista N° 6 en la página N° 22

## INDICE POR ENFERMEDADES

# OTRAS PLANTAS MEDICINALES

## El Desarrollo de la Medicina Herbácea



## Remedios Caseros

# Encuaderne Esta Valiosa Colección






- Conviértala fácilmente en un elegante libro de tapas duras.
- Protegerá su contenido para siempre y le permitirá un rápido acceso a la información buscada.

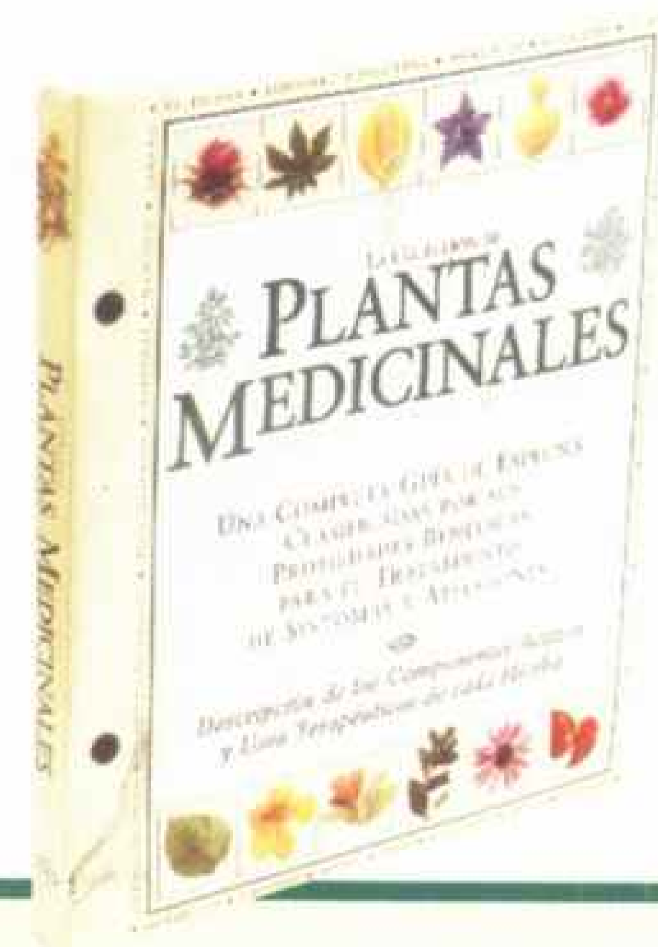
- Sin encolar, sin cortar, sin pegar y sin esperar.
- En cuestión de segundos tendrá armado un sólido libro con la Colección completa de Plantas Medicinales.

*Solicítela*

*en su kiosco habitual*

*por sólo*

**$ 9 90**




Ediciones Bien venidas



ALBAHACA SANTA * MANZANILLA ROMANA * ESPARRAGO * PARAISO * CONSUELDA * BUCHU * ESCUTELARIA * GARRA DEL DIABLO * DIENTE DE LEON * CAULOFILO * ÑAME



La Colección de

# Plantas Medicinales

## Tradiciones

El desarrollo de la medicina herbácea, desde sus primeros registros en Egipto, Medio Oriente, India y China hasta los avances alcanzados en la actualidad.

## Preparaciones Caseras

Para la solución de trastornos físicos y emocionales:

- Ungüentos, aceites de infusión y vinos tónicos.
- Cremas, compresas y lociones.
- Cápsulas, pastillas e inhalaciones.

## Indice Ilustrado

Guía informativa con las distintas variedades del mundo. Descripción de los componentes activos y de las partes utilizadas de cada planta. Detalle del hábitat y lugar de cultivo.

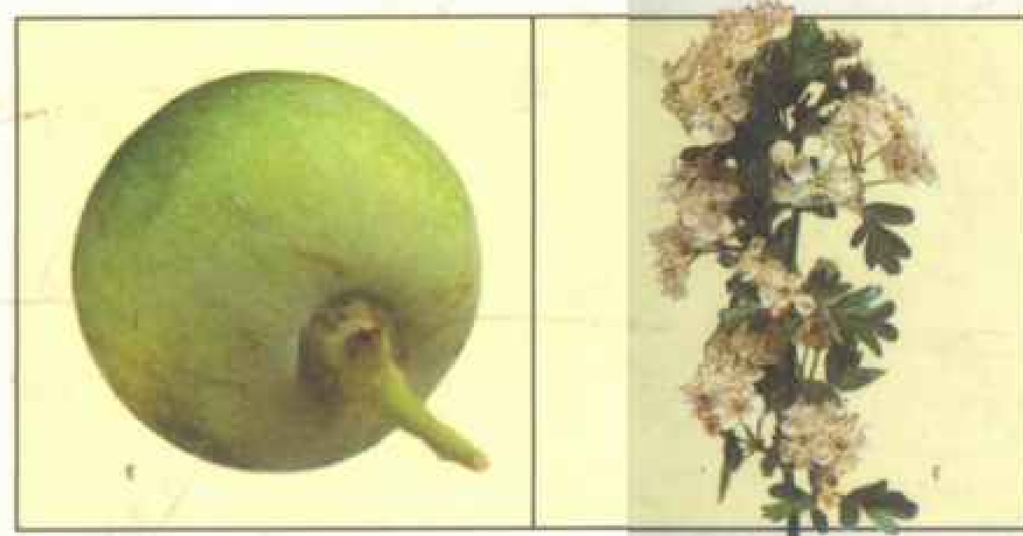
## Investigaciones

Estudios realizados en los últimos años en todo el mundo.

Empleo por parte de la industria farmacéutica para la síntesis de drogas convencionales.

Avances. Descubrimiento de nuevas aplicaciones y efectos inéditos.





Ediciones Bien venidas



UNICORNIO FALSO * CIMICIFUGA * ROBLE * ANIS * RABANITO * RUDA * PEONIA BLANCA * PIMIENTO DE JAMAICA * PINO SILVESTRE * PATCHULI * DAMASCO * CEREZO * MALVA



La Colección de Plantas Medicinales

Ediciones Bien venidas